

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
Балахтинского района

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 2  
от «31» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»

Серов А.К.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**  
для учащихся спортивно-оздоровительной группы  
(Направленность - физкультурно-спортивная)  
(Срок реализации - 1 год)  
(Возраст учащихся: 7-17 лет)

Балахтинский район  
2021

---

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	6
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	10
IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	16
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	22
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	26

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по общеразвивающей подготовке (далее - Программа) для МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы» отделения лыжных гонок подготовлена на основе нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 -ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Автор программы: Цих Виталий Федорович тренер-преподаватель по лыжным гонкам МБУ ДО «ДЮСШ» Балахтинского района.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

*Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для лыжных гонок и характеризуется: Физкультурно-спортивной направленностью;*

- Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель общеразвивающей программы** заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных качеств юных спортсменов, в воспитании социально активной личности.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжными гонками;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

#### **Характеристика вида спорта:**

Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжными гонками имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжными гонками могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

**Минимальный возраст детей для зачисления - 7 лет.**

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Наполняемость группы**

Этап подготовки	Мин. наполняемость группы (кол-во чел)	Макс. наполняемость группы (кол-во чел)	Макс. объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед)
Спортивно-оздоровительный	10	15	До 6

**Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение навыков в игровых видах спорта и облегченных правил по игровым видам;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

Программа составлена на один учебный (календарный) год, включая каникулярное время и рассчитана на 234 учебных часа (39 недель), 117 тренировочных занятий.

Занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся.

При объединении в одну группу занимающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, должны выполняться следующие условия:

1) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);

2) количественный состав не должен превышать двойного минимального численного состава занимающихся в группе.

В СОГ зачисляются все желающие заниматься лыжными гонками в возрасте от 7 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе.

### **Форма аттестации:**

- контрольные нормативы по уровню подготовленности спортсмена (не ниже среднего);
- беседа с учащимися по теории лыжного спорта (тренер в комфортной обстановке ведет разговор с воспитанником индивидуально или с группой, задает заранее заготовленные вопросы, на которые должен ответить юный спортсмен, по окончании тренер составляет таблицу правильных и неправильных ответов, делает вывод насколько хорошо ребенок усвоил программу).

## Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
I	<i>Теоретическая подготовка:</i>	10	10		тестирование
II	<i>Практическая</i>	216			тестирование
2.1	Общая физическая	89		89	
2.2	Специальная физическая подготовка	30		30	
2.3	Технико-тактическая подготовка	97		97	
III	<i>Участие в соревнованиях, спортивных праздниках</i>	По плану спортивно-массовых мероприятий			
IV	<i>Контрольные испытания (промежуточная аттестация)</i>	8		8	тестирование
	<b>Всего часов на 39 учебных недель</b>	<b>234</b>	<b>10</b>	<b>224</b>	

**Календарный учебный график распределения учебных часов  
на период реализации общеразвивающей программы  
с сентября 2021г. по май 2022г.**

№	Наименование материала	Часы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
I.	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
II.	<i>Практическая подготовка</i>	216										
2.1	Общая физическая подготовка	89	10	10	10	10	10	10	10	9	10	
2.2	Специальная физическая подготовка	30	3	3	4	4	4	4	3	3	2	
2.3	Технико-тактическая подготовка	97	10	11	11	11	11	11	11	11	10	
III.	<i>Участие в соревнованиях, спортивных праздниках</i>		По плану спортивно-массовых мероприятий									
IV.	<i>Контрольные испытания</i>	8	-	-	-	-	4	-	-	-	4	
V.	<i>Всего часов на 39 недель тренировочных занятий</i>	234	26	26	26	28	26	24	26	26	26	

### План учебного процесса

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Содержание учебного процесса
1	Теоретическая подготовка	10	<p>1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.</p> <p>2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</p> <p>3. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</p> <p>4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам.</p> <p>5. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.</p>
2	Общая физическая подготовка	89	<p>Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, строевые упражнения, беговые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения с мячом, упражнения с набивным мячом, легкоатлетические упражнения, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, катание на коньках, катание на роликовых коньках, передвижение на лыжах.</p>
3	Специально физическая подготовка	30	<p>Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.</p>
4	Технико-тактическая подготовка	97	<p>Способы передвижения классическим стилем, способы торможения, способы подъема, стойки при спуске, способы поворотов, способы падений.</p>
5	Контрольные нормативы и соревнования (по плану спортивно-массовых мероприятий)	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа по теоретическим знаниям;</li> <li>- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;</li> <li>- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.</li> <li>- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста;</li> <li>- контрольные тренировки, для оценивания роста физических показателей.</li> </ul>



### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Объем учебной нагрузки (за учебный год):

- Бег - 300-400 км
- Ходьба - 160-200 км
- Лыжи - 100 - 200 км

#### Методические материалы

В программе отражены основные *принципы спортивной подготовки юных спортсменов*:

Направленность к высшим достижениям - нацеленность на достижение победы в соревнованиях, установление рекорда, конкуренция между участниками.

Непрерывность тренировочного процесса - спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны взаимообусловлены и направлены на достижение результата. Воздействие каждого тренировочного занятия наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их.

Единство постепенности увеличения нагрузки - увеличение суммарного годового объема работы, увеличение количества тренировочных занятий в течении недельного микроцикла, одного тренировочного дня, увеличение объема соревновательной деятельности, увеличение количества занятий избирательной направленности, увеличение количества повторений упражнения в одном подходе и т.д.

Волнообразность и вариативность нагрузок - периоды напряженной работы чередуются с периодами спада нагрузок, в течении которых создаются условия для восстановления и эффективного протекания адаптационных процессов.

Цикличность процесса подготовки - систематическое повторение тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов, макроциклов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности - рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

#### *Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:*

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

Переменный метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции

спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений - до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недовосстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха - 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годового цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки применение комплекса упражнений расположенных по кругу на так называемых «станциях». На каждой «станции» выполняется установленное упражнение с заданной интенсивностью и продолжительностью, регламентируется интервал отдыха между упражнениями. Зачастую подбирается комплекс упражнений направленный на преимущественное развитие конкретного физического качества или группы мышц, совершенствование способа передвижения на лыжах, решение других целевых задач подготовки. Круговой метод преобладает и наиболее эффективен в бесснежный период подготовки.

## Методы выявления отбора одаренных детей в лыжных гонках

Выявление одаренных детей определяется по сдаче контрольных нормативов - уровень высокий и выше, по призовым и победным местам, на соревнованиях районного и межрайонного уровня.

### Сензитивные периоды роста физических способностей детей (по Viru at al, 1999)

Физические способности / пол	Препубертатный скачок / возраст	Подрасковый скачок / возраст
Аэробные способности		
Мальчики	5-9	12-16
Девочки	5-9	12-16
Силовые способности		
Мальчики	5-9	13-16
Девочки	5-9	10-15
Быстрота		
Мальчики	5-9	12-14
Девочки	5-9	-
Скоростно-силовые		
Мальчики	5-9	12-16
Девочки	5-9	9-13

## Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

### «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ»

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками и являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

### 1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает

об этом администрации учреждения.

- 1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены
- 1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

## **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях**

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

## «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР»

### 1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 При проведении занятий должны соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Руководитель занятий и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7 О каждом несчастном случае с учащимися руководитель обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8 В процессе занятий руководитель и учащиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости подвергаются внеочередной проверке знаний, норм и правил охраны труда.

### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4 Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2 Строго соблюдать правила проведения подвижной игры.

3.3 Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы)

руководителя занятий.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации центра. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены оборудования и инвентаря.

4.2 При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации центра, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага загорания с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования безопасности по окончании работы**

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

### Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

*В качестве средств* используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность.

*В качестве методов* нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности. Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов

принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами



для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связана между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания,- это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления и их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своём поведении и давать ему оценку.

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них — беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить

эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путём столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех даёт лишь единство действий тренеров и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействии личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

#### *Основные воспитательные мероприятия*

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

**План воспитательной и профориентационной работы**

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний	Воспитательная	октябрь, май
2.	Проведение бесед с учащимися СОГ по технике безопасности (на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	в течении года
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях, соревнованиях, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	в течении года
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	в течении года
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного	Воспитательная	в течение года

	уровня	(товарищество, коллективизм)	
10.	Проведение беседы о профессии тренер, учитель физической культуры	Воспитательная Познавательная	в течение учебного года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение учащихся к творческим конкурсам в условиях ДЮСШ	Выявление творческих способностей	в течение учебного года

## V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

### Система контроля занятий с учащимися

ЧСС при учебно-тренировочных занятиях не должна превышать 160 уд/мин, но постоянно отслеживать ЧСС без пульсометра не возможно, поэтому самый простой контроль это отслеживание состояния лица и цвета лица занимающегося, внешним признакам (отдышка, вялые движения и т.д.).

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе  
тренировочного занятия**

<b>№ пп</b>	<b>Признак</b>	<b>Небольшое утомление</b>	<b>Значительное утомление (острое)</b>	<b>Резкое переутомление (острое 2 степени)</b>
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки
6	Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команд	Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос
7	Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота
8	Пульс	110-160	170-180	180-200 и более

## **Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Учащийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся.

**Быстрота:** Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Гибкость:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Координационные способности:** челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и

выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

### Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
		7	135-148	131-134	133-128
1.	Прыжок в длину с места, см	8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
		17	215-228	202-214	186-201
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	840	740	640
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
17	1255	1155	1055		
3.	Бег 10 м., сек.	8	3,0	3,1	3,4
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
		17	2,0	2,3	2,6
4.	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	4	3	2
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4



		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
		17	11	9	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	7	10,2	11,1-10,3	11,2
		8	10,2	11,1-10,3	11,2
		9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5
		17	7,8	8,3-8,0	8,5

### Определение уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Уровень физической подготовленности			
		выше среднего	средний	ниже среднего	
		4 балла	3 балла	2 балла	
1.	Прыжок в длину с места, см	7	119-132	106-118	90-105
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
		17	184-198	174-183	160-173
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	850	750	650
		8	850	750	650
		9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
		17	1250	1150	1050

3.	Бег 10 м., сек.	7	3,4	3,5	3,7
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
		17	2,6	2,7	2,9
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	7	5	3	2
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
		17	13	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	7	10,0	11,3-10,1	11,7
		8	10,0	11,3-10,1	11,7
		9	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7
		17	8,7	9,3-8,8	9,7

### **Вопросы для беседы с учащимися по окончании обучения в СОГ**

1. Как появились лыжи на земле? (Большая часть территории нашей страны покрыта снегом, люди стали изготавливать скользящие досточки для передвижения по снегу).
2. Зачем люди передвигались по снегу на скользящих досточках? (Добывали себе пищу, охотились)
3. Как нужно себя вести при выходе на лыжную трассу? (Передвигаться всей группой, внимательно слушать задание тренера, после чего надевать лыжи и выполнять задание, не баловаться).
4. Для занятий лыжными гонками какой нужен инвентарь? (Лыжи, палки, крепления, ботинки)
5. В какую одежду должен быть одет лыжник на тренировку? (Шапка, варежки, спортивные штаны, термобелье (колготки, кофта), спортивная кофта либо легкая куртка, труба (шарф), теплые носки (но не шерстяные)).
6. Нужно ли переодеваться после тренировки в сухую - сменную одежду? (Да).
7. Какие есть стили передвижения на лыжах? (Классический, коньковый).
8. Какие есть способы подъема на лыжах? (лесенкой, елочкой, полуюлочкой).
9. Какие вы изучали стойки со спуска? (низкая, средняя - основная, высокая).
10. Какие вы изучали виды стартов на соревнованиях? (масс-старт, отдельный старт).

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1) Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 2) Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. - Мурманск: Тулома, 2007. - 192 с.
- 3) Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации) / Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
- 4) Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. - Харьков, 2000. - 397 с.
- 5) Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. - 440 с.
- 6) Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
- 7) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
- 8) Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. платонов. - Москва: Советский спорт, 2005. - 820 с.
- 9) Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - Москва: «Буки Веди», 2015. - 564 с.
- 10) Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: учебник / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 506 с.
- 11) Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. - 172 с.
- 12) Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридр, Кристоф Элберн. - Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
- 13) Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова., 2018. - 101 с.

### Интернет-ресурсы :

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта РФ
<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>	Минпросвещение России
<a href="http://lib.sportedu.ru:">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта

<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>	Теория и практика физической культуры
<a href="http://www.olimpiada.dljatebja.ru">http://www.olimpiada.dljatebja.ru</a>	Летние и зимние олимпийские игры