

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»  
(МБУ ДО «СШ «Старт»**

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 5 от 30.08.2024

Утверждена  
приказом директора  
МБУ ДО «СШ «Старт»  
от 30.08.2024 № 80

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа  
«Лыжные гонки»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет.  
Срок реализации: 2 года.**

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>		
1.	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
2.	<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	5
3.	<b>ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ</b>	6
4.	<b>ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ</b>	6
5.	<b>КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП</b>	7
6.	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b>	8
7.	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	12
8.	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	17
9.	<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b>	18
10.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	18

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «лыжные гонки» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школе «Старт» (далее – учреждение).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – групповая, индивидуальная.

**Наполняемость группы:** 10-15 человек.

Группа может быть сформирована из мальчиков (юношей) и девочек (девушек).

В группу могут быть приняты как впервые приступающие к занятиям лыжными гонками дети, так и обучающиеся, ранее проходившие начальную подготовку по физкультурно-спортивным программам.

### Режим занятий

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-15	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, но количество часов в неделю не должно быть менее 6

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы).

В спортивно-оздоровительную группу обучения зачисляются дети с 7-17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. Учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

### Планируемые результаты освоения программы

**В результате освоения программы «Лыжные гонки» обучающиеся будут знать:**

- историю развития лыжного спорта;
- выдающихся лыжников современности, отечественных спортсменов и зарубежных;
- классификационные требования по лыжным гонкам;

- место лыжных гонок в системе зимних Олимпийских игр;
- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- правила ухода за лыжами и их хранение;
- начение медицинского контроля;
- основы спортивной тренировки по лыжным гонкам;
- правила личной гигиены и правила безопасности во время занятий лыжным спортом;
- правила организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;
- значение занятий лыжными гонками для всестороннего гармоничного и физического развития

**обучающиеся будут уметь:**

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;
- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность, дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

***Способы определения результативности.***

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия лыжными гонками на следующем этапе подготовки.

**Основные формы проведения занятий:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные занятия тренера с отдельными лыжниками.

**Формы учебной работы на занятии:** лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

**Условия перевода в группу следующего года обучения:** выполнение учебного плана, сдача контрольно-переводных нормативов (положительная динамика показателей уровня физической подготовленности).

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Срок обучения по Программе:** 2 года.

**Количество учебных недель:** 44.

**Объем нагрузки за 1 учебный год:** 264 часа.

**Даты начала и окончания учебных периодов:**

начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

**Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестаций:**

- срок проведения промежуточной аттестации: май-июнь (в конце каждого учебного года);

- срок проведения итоговой аттестации: май-июнь (по завершении срока реализации программы)

### Годовой учебно-тренировочный план на 1 год обучения (44 недели)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Год обучения 1-й		формы аттестации
		Всего часов за год		
		Количество часов в неделю		
		6		
1	Теоретическая подготовка	30		собеседование
2	Общая физическая подготовка	116		сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	70		сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	44		мониторинг индивидуальных достижений
5	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4		
	Итого	264		

### Годовой учебно-тренировочный план на 2 год обучения (44 недели)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Год обучения 2-й		формы аттестации
		Всего часов за год		
		Количество часов в неделю		
		6		
1	Теоретическая подготовка	30		собеседование
2	Общая физическая подготовка	116		сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая	70		сдача контрольных

	подготовка		нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	44	мониторинг индивидуальных достижений
55	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	
	Итого	264	

### 3. ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками, а также не прошедшие требования для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 44 недели.

### 4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

*Основные формы аттестации являются:*

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

#### Оценочные материалы

по теоретической подготовке:

Этап подготовки	Основные вопросы, темы, разделы.
Спортивно-оздоровительная группа	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Самостоятельные занятия лыжными гонками. Профилактика вредных привычек. Итоговая аттестация.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

по технико-тактической подготовке:

тесты (содержание)
До 12 лет -1000м свободным стилем; С 13 лет -2000м свободным стилем; Поворот переступанием в движении на дистанции 200м; Одновременный-бесшажный ход дистанция 200м.

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, с выставление оценки «зачет», «незачет».

## 5. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Бег 30 м.	6.3-7.0
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев)	5-8
подтягивание в висе (кол-во раз) (мал)	2-6
Прыжок в длину с места (см)	126-158
Челночный бег 3x10м (сек)	8.9-8.7
Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	250-310
Равномерный бег 6 мин (м.)	800-1000

Аттестация по общей физической и специально физической подготовки проводится в форме сдачи контрольных нормативов и оценивается показателем «выполнено»/«не выполнено».

### **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:**

1) **Бег на 30 метров** выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2) **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество

отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

3) **Подтягивание на перекладине** Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4) **Прыжок в длину с места** Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

5) **Челночный бег 3 x 10 м (с)** На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Фиксируется показанный результат.

6) **Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)** Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения сидя, ноги врозь. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

7) **Равномерный бег 6 мин (м.)** После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» тренер-преподаватель включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега – 6 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие. Результаты бега учитываются по взаимному контролю.

## 6. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в спортивно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в спортивно-оздоровительных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в спортивной школе.

### *Теоретическая подготовка*



На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего лыжника осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих лыжников необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи полыхным гонкам.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил спортивно-оздоровительных мероприятий.

### ***Практическая подготовка***

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечнососудистой системы и органов дыхания.

#### **- Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

#### **- Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

## - Подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка:

**Общая физическая подготовка** Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Строевые упражнения** Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

**Элементы акробатики:** Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

**Упражнения с гимнастическими палками:** наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

**Упражнения с медицинболами:** броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

**Упражнения на формирование правильной осанки** Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий лыжными гонками могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле»,

«коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

**Упражнения в равновесии** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

**Упражнения для развития быстроты** Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение поворотов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.).

**Упражнения для развития выносливости** Развитие специальной выносливости лыжников базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с лыжными гонками: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

**Упражнения для развития ловкости** Развитие ловкости у лыжников может идти при работе на специальных тренажерах.

**Упражнение для развития гибкости** Развитию специальной гибкости лыжников способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках».

**Упражнения для развития равновесия** Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы лыжников, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе прохождения трасс. Динамическое равновесие играет основную роль в практике лыжных гонок, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим лыжным движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке спортивно-оздоровительных мероприятий, т.е. одновременно совершенствуется техника движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

## 7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 7.1 Теоретическая подготовка

**Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.** Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые лыжные клубы; спортивные соревнования. Лыжные переходы на большие расстояния. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Лыжный спорт составляющая Зимних Олимпийских игр. Выдающиеся отечественный и зарубежные спортсмены представители дисциплины «лыжные гонки». Современные тенденции развития лыжного спорта в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжном спорте. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи лыжного спорта для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжного спорта России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание работы секции.

**Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками.** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий. Индивидуальный выбор

лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и спортивно-оздоровительным мероприятиям.

**Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

**Краткая характеристика техники лыжных ходов.** Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Система организации и проведения спортивных мероприятий по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

**Самостоятельные занятия лыжными гонками.** Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

**Подготовка к спортивно-оздоровительным мероприятиям.** Режим дня и режим питания перед спортивным мероприятием и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к спортивным мероприятием. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

**Профилактика вредных привычек.** О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотики – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на спортивно оздоровительных мероприятиях в качестве зрителя – болельщика, участника - спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма

человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

**Текущий, промежуточный контроль.** Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи тестирования по «теоретической подготовке». Нормативно правовое регулирование отношений в спорте.

## **7.2 Общая физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

### **Практическая часть:**

**ходьба:** в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередовании с бегом;

**бег:** с различными ОРУ, непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях;

**висы:** на перекладине, канате, шесте, передвижение в виси;

**упоры:** стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из различных исходных положений, различными способами.

**лазание:** вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями;

**упражнения для развития гибкости:** наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения;

**упражнения для мышц шеи и туловища:** наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лёжа на спине.

**Упражнения для развития силовых способностей:** прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание;

**подтягивание:** в виси, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера;

**сгибание и разгибание рук в упоре:** в упоре лежа на полу, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах;

**приседание:** глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»;

**челночный бег:** елочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5 м.;

**упражнения с набивными мячами** весом до 1 кг (для обучающихся до 12 лет, мальчики и девочки), до 3 кг (для обучающихся с 12 до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши

с 16 лет), девушки до 3 кг.; метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

#### **Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений:**

**лёгкая атлетика:** бег на короткие дистанции – 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий;

**спортивные игры:** «Футбол», «Волейбол», «Регби»

**подвижные игры:** «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта»; комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч); игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения; пробы Ромберга; жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объемов и веса).

### **7.3 Специальная физическая подготовка**

**Теоретическая часть:** характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

**Практическая часть:** Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палки с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; , прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким -либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (8<sup>0</sup>) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 +3x1000 + 2x1500 м; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация

подъема елочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

#### **7.4 Техничко-тактическая подготовка**

**Теоретическая часть:** Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам.

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных спортивных мероприятий. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников спортивно оздоровительных мероприятий, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Практическая часть:** построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скольльзящим шагом на лыжне под уклон; движение скольльзящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скольльзящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона

-горизонтальный, по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4 °; торможение плугом, торможение одной лыжей

«полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный



четырёхшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами

«плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40-50-60м.; «Змеелов».

## **8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятии со спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время учебно-тренировочных занятий. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- лыжи;
- палки;
- ботинки;
- лыжи роллеры;
- имитационные тренажеры;
- мячи;
- утяжелители;
- лыжегоночная трасса.

*Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.*

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

## 10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

- 1.Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
- 2.Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2003» / А.Г. Баталов, М.А. Новоселов, М.И. Шикунев, П.А. Баталов. - М.: 2003.
- 3.Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г. Баталов, К.Н. Спиридонов, Н.А. Храмов, А.В. Кубеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 4.Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках / А.Г. Баталов. - М.: РИО ГЦИЛИФК, 1991.
- 5.Багин Н.А. Лыжный спорт (гонки): Учебное пособие / Под ред. Н.А. Багина. - В.-Луки, 1999.
- 6.Богданов Ю.М. Тактическая подготовка лыжника. Учебное пособие для тренеров / Ю.М. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. - 120 с.
- 7.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник / И.М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983.
- 8.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М. Бутин. - М.: Академия,2000.
- 9.Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А. Гурская. – Смоленск: СГИФК,1996.
- 10.Гурский А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В. Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990.
- 11.Гурский А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск:СГИФК. 1989.
- 12.Гурский А.В. Техника коньковых ходов / А.В. Гурский, Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков // Сб. «Лыжный спорт», 1986, вып. 2.

13. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
14. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
15. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2002.
16. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А. Дворецкий. - Смоленск: РИОСГИФК, 2002.
17. Демко Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: Методические рекомендации / Н.А. Демко. - Минск, 1988.
18. Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс - М.: Физкультура и спорт, 1971.
19. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - Смоленск, 1995
20. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
21. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Но не только... / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
22. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: РИО СГИФК, 1988. 23. Ермаков В.В. Специальная подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.В. Ермаков, А.В. Гурский, И.Т. Яковлев, О.Ю. Солодухин. - Смоленск: СГИФК, 1985.
24. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Учебное пособие / В.В. Ермаков. - Смоленск: СГИФК, 1989.
25. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов и методика ее совершенствования / В.В. Ермаков, А.В. Пирог, Л.Ф. Кобзева, А.В. Гурский. - Смоленск: СГИФК.
26. Ермаков В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
27. Захаров А.Д. Специальная психологическая подготовка лыжника-гонщика к соревнованиям /А.Д. Захаров // Теория и практика физической культуры. 1985. - № 1.
28. Кобзева Л.Ф. Российские лыжники-гонщики в проведении XX Олимпийских игр в Турине / Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
29. Кобзева Л.Ф. Основы научно-методической деятельности: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 2000.
30. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005.
31. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. - Смоленск: СГИФК, 2005.
32. Кобзева Л.Ф. Планирование спортивного совершенствования в лыжных гонках. Учебное пособие /Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 1998.
33. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2003.

34. Кобзева Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л. А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 1997
35. Кобзева Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.
36. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте. Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. - Смоленск: СГИФК. 2003.
37. Кобзева Л.Ф. Особенности работы по лыжному спорту в различных звеньях физкультурного движения. Методические рекомендации / Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. Смоленск: СГИФК, 1988.
38. Кобзева Л.Ф. Повороты на лыжах в движении / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2004.
39. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Учебное пособие / Ю.- Х.А. Кальюсто. - Тарту. 1990.
40. Кузьменко Ю.Д. Отбор и прогнозирование в спорте / Ю.Д. Кузьменко, А.О. Лешин. // Труды СГИФК. - Смоленск, 2000.
41. Кузин В.С. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах. Учебное пособие/ В.С. Кузин, А.А. Макаров. - М..РИОРГАФК, 1998.