

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Новоуспенская средняя общеобразовательная школа

|  |  |
| --- | --- |
| Согласована  зам. директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н.Подоляк  Рассмотрена на Методическом совете  протокол №\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2023 г. | Утверждаю  Директор Е. А.Сима  приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2023 г. |

**Рабочая программа к дополнительной**

**общеобразовательной программе**

**«ЛЫЖИ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:**  базовый

**Возраст учащихся**: 8-17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель :**

**Учитель :**Дядечкин Сергей Егорович

с. Новоуспенка

2023 год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с п.9 ст.2 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Программа направлена** на решение проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» «Лыжная подготовка», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Актуальность программы:** трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок – «Общая физическая подготовка» «Лыжная подготовка». Занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект.

**Цель:** укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

**Задачи:**

Обучающие:

освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом

развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

## Планируемые результаты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В результате обучения по программе ребенок :  Будет знать:   * историю развития лыжного спорта; * основы и приемы развития физических качеств; * способы подготовки инвентаря к занятиям; * способы передвижений на лыжах;   уметь:   * проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно; * измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений. * готовить инвентарь к занятиям; * регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха); * проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке.   В результате обучения по программе у ребенка  будет сформирована общая культура личности, способной адаптироваться в современном обществе;  будут сформированы жизненная самостоятельность и волевые качества;  будут воспитаны трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;  будет воспитано стремление к саморазвитию;  будет воспитана потребность в здоровом образе жизни;  будут выработаны организаторские навыки, умение вести себя в коллективе. | ***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.*:*  владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжным гонкам, их планирования и содержательного наполнения;  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;   * владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжным гонкам. | отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Лыжная подготовка». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.  *В области познавательной культуры:*   * владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам); * владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками; * владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по лыжным гонкам, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.   *В области нравственной культуры:*   * способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках; * способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; * владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.   *В области трудовой культуры:*   * умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; * умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; |

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**обоснованность сроков и этапов реализации.** Программа организуется для учащихся в возрасте 8-17 лет, которая рассчитана на один год обучения (один раз в неделю 34ч). Для эффективной работы кружка в группе должно заниматься не менее 12-15 учащихся.

**Форма обучения** – очная.

**Новизна (отличительные особенности)** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Адресат программы:** учащиеся общеобразовательной школы, девочки и мальчики 2– 11 классов.

**Педагогическая целесообразность**данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников гонщиков:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

* демократизация учебно-воспитательного процесса;
* формирование здорового образа жизни;
* саморазвитие личности;
* создание условий для педагогического творчества;
* поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

## Тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов, тем | | Количество часов | | | формы промежуточной аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - | Соревнования, зачет |
| 2. | | Общая физическая подготовка | 9 | 2 | 7 |
| 3. | | Специальная физическая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 4. | | Техническая подготовка | 13 | 1 | 12 |
| 5. | | Соревнования | 2 | - | 2 |
|  | | Итого | 34 | 6 | 28 |

**Ожидаемые результаты**

Обучающиеся научаться:

* проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
* измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
* готовить инвентарь к занятиям;
* регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
* проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке.

## Содержание программы

**Теоретическая подготовка.** Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

**Практика:** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры с имитацией лыжных элементов. Эстафеты с имитацией лыжных элементов. Кроссовая подготовка. Имитационные упражнения лыжных ходов. Передвижение на лыжах по равнинной местности. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах.

**Практика:** Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении. Специальные подготовительные упражнения на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска со склонов в высокой стойке. Техника спуска со склонов в средней стойке. Техника спуска со склонов в низкой стойке. Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**Практика:**Техника спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой». Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Совершенствование торможений «плугом», «полуплугом», «упором». Повороты на месте, в движении. Попеременно – двухшажный ход, одновременно – двухшажный ход. Соревнования «Лыжные гонки», «Юный лыжник». Имитация классических ходов. Имитация коньковых ходов. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

**Соревнования.** Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

**Условия реализации программы:**

- материально-технические условия (лыжи, лыжные палки, мази, парафины, лыжная трасса)

* + информационно-методические условия (методические материалы)

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| **1 год** |  |  | 34 | 34 | 45 минут |
| **Всего:** |  |  |  |  |  |

## Календарно -тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название тем | Кол-во часов | Дата проведения занятия | | Примечание |
|  |
| по плану | по факту |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. | 1 | 01.09 |  |  |
| 2 | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 1 | 08.09 |  |  |
| 3 | Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. | 1 | 15.09 |  |  |
| 4 | Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. | 1 | 22.09 |  |  |
| 5 | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. | 1 | 29.09 |  |  |
| 6 | Подвижные игры с имитацией лыжных элементов | 1 | 06.10 |  |  |
| 7 | Эстафеты с имитацией лыжных элементов | 1 | 13.10 |  |  |
| 8 | Кроссовая подготовка. | 1 | 20.10 |  |  |
| 9 | Имитационные упражнения лыжных ходов. | 1 | 27.10 |  |  |
| 10 | Передвижение на лыжах по равнинной местности. | 1 | 03.11 |  |  |
| 11 | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 1 | 10.11 |  |  |
| 12 | Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах | 1 | 17.11 |  |  |
| 13 | Специальные подготовительные упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении | 1 | 24.11 |  |  |
| 14 | Специальные подготовительные упражнения на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. | 1 | 01.12 |  |  |
| 15 | Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях | 1 | 08.12 |  |  |
| 16 | Техника спуска со склонов в высокой стойке. | 1 | 15.12 |  |  |
| 17 | Техника спуска со склонов в средней стойке. | 1 | 22.12 |  |  |
| 18 | Техника спуска со склонов в низкой стойке. | 1 | 29.12 |  |  |
| 19 | Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом. | 1 | 12.01 |  |  |
| 20 | Техника спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке. | 1 | 19.01 |  |  |
| 21 | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 1 | 26.01 |  |  |
| 22 | Совершенствование подъемов «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой». | 1 | 02.02 |  |  |
| 23 | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. | 1 | 09.02 |  |  |
| 24 | Совершенствование торможений «плугом», «полуплугом», «упором». | 1 | 16.02 |  |  |
| 25 | Повороты на месте, в движении. | 1 | 01.03 |  |  |
| 26 | Попеременно – двухшажный ход, одновременно – двухшажный ход. | 1 | 15.03 |  |  |
| 27 | Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности | 1 | 22.03 |  |  |
| 28 | Соревнования «Лыжные гонки», «Юный лыжник». | 1 | 29.03 |  |  |
| 29 | Имитация классических ходов | 1 | 05.04 |  |  |
| 30 | Имитация коньковых ходов | 1 | 12.04 |  |  |
| 31 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | 1 | 19.04 |  |  |
| 32 | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. | 1 | 26.04 |  |  |
| 33 | Спортивные игры на развитие ловкости, быстроты, выносливости. | 1 | 03.05 |  |  |
| 34 | Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, выносливости. **Соревнования** | 1 | 10.05 |  |  |
|  | Итого | 34 |  |  |  |

**Методы обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Словесные | Наглядные | Практические |
| устное изложение | показ видеоматериалов | Практические занятия |
| беседа, объяснение | показ педагогом приемов исполнения | тренировочные упражнения |
|  | наблюдение |  |
|  | работа по образцу |  |

**Тип занятия** – комбинированный.

Каждое занятие включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теоретические сведения — это объяснение нового материала, информация познавательного характера. Практические занятия направлены на приобретение умения и навыков выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику.

**Формы проведения занятий - беседа, практическое занятие, экскурсия, эстафета.**

- **формы контроля по каждой теме**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название тем | Формы контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка | тестирование |
| 2. | Общая физическая подготовка | Сдача нормативов (лыжные гонки 2км) |
| 3. | Специальная физическая подготовка | Сдача нормативов (эстафета на лыжах 3х2км) |
| 4. | Техническая подготовка | Сдача нормативов (лыжные гонки 3км) |
| 5. | Соревнования | Сдача нормативов (5км) |

**методы оценки качества освоения** программного материала по каждому году обучения (соответствии с протоколом промежуточной аттестации)

**– соревнования, зачет**

**ПРОТОКОЛ**

промежуточной аттестации

обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе

Учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа

Ф. И. О. педагога

Дата проведения

Форма проведения

Форма оценки результатов

Члены аттестационной комиссии:

Результаты аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ф. И. обучающегося | Год обучения | Итоговая оценка |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Анализ промежуточной аттестации обучающихся**

**по дополнительной общеобразовательной программе**

Количество учащихся (%), полностью освоивших дополнительную общеобразовательную программу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся (%) освоивших дополнительную общеобразовательную программу в необходимой степени

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся (%) не освоивших дополнительную общеобразовательную программу

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество воспитанников (%,) переведенных на следующий год или этап обучения по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество учащихся (%) не переведенных на следующий год или этап обучения по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Причины невыполнения детьми промежуточной аттестации по дополнительной общеобразовательной программе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимость коррекции дополнительной общеобразовательной программы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Список рекомендуемой литературы для педагога:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.

3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 2002

5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

7. М. А.Виленский, И. М.Туревский, Т. Ю.Торочкова, В. А.Соколкина, Г. А.Баландин, Н. Н.Назарова, Т. Н. Казакова, Н. С.Алёшина, З. В.Гребенщикова, А. Н.Крайнов Физическая культура 5 – 6 – [7 классы](http://pandia.ru/text/category/7_klass/), Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

1. Доктор педагогических наук В. И.Лях, кандидат педагогических наук А. А.Зданевич Физическая культура 8 – [9 классы](http://pandia.ru/text/category/9_klass/), Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И.Ляха А. А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:**

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.

2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.

3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.

4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.

5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002

6. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.