**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТИГРИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РассмотреноНа заседании ШМОПротокол № \_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | СогласованоЗаместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Э.Н. Лепешкина«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | УтвержденоПриказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Овтина |

**Рабочая программа**

**по лыжным гонкам**

**«физкультурно-спортивная направленность»**

**учитель МКОУ Тигрицкой СОШ№9**

**Исаков Александр Александрович**

Возраст обучающихся:11-18 лет

Количество занимающихся 6 групп по 15 человек

 Количество часов в неделю: 6 часов

п. Тигрицкое

 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности по лыжным гонкам составлена в соответствии Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, программ по видам спорта.

Программа **направлена** на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции и достижения высоких результатов в избранном виде спорта, сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.

**Данная программа актуальна,** так как обучающиеся в современных условиях большое количество времени проводят перед мониторами компьютеров, планшетов и других гаджетов, что отрицательно влияет на их общее здоровье. В 1-4 классах обучающиеся школы посещают кружок «ОФП», а программа «Лыжные гонки» направлена на развитие талантливых ребят, готовых заниматься данным видом спорта.

Задача кружка «Лыжные гонки» - выявить и развивать спортивные наклонности у обучающихся 11-18 лет. Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику нашей школы с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 11 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

**Срок реализации программы** – один года

**Основная форма обучения: очная**.

**Состав обучающейся группы:** неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы – 15 человек.

Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 3 часа.

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
* воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

* выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
* овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований;
* успешное выступление в соревнованиях;
* выполнение спортивных юношеских и взрослых разрядов по лыжным гонкам, в дальнейшем званий «Кандидата в Мастера Спорта России» и «Мастера Спорта России»;
* организация и проведение соревнований и спортивных мероприятий.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программы предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи**.**

Продолжительность учебного года составляет 34 недели учебно-тренировочных занятий по 6 часов в неделю (итого 204 часа).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 45 минут).

**Учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1. | Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия\* | 68 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 60 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 40 |
| 4. | Теоретическая подготовка | 17 |
| 5. | Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях | 15 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 7. | Медицинское обследование | 4 |
| 8. | Восстановительные мероприятия | - |
| Общее количество, ч | 204 |
| Количество в неделю, ч | 6 |

**Итоговая аттестация** - приём контрольных нормативов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

Итоговая аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по балльной системе. Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений по ОФП и СФП (5 + 3) .

*Организация приёма контрольно-переводных нормативов.*

Приём контрольно-переводных нормативов проводится один раз в году в конце учебного года (апрель-май).

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: тестирование (упражнения по ОФП и СФП).

*Критерии оценки результатов приёма контрольно-переводных нормативов.*

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

Ниже нормы - 1 балл

Норма - 2 балла

Свыше нормы - 3 балла

Общий норматив – 16 баллов за 8 упражнений.

*Оценка, формирование и анализ результатов.*

Оценка итоговой аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований программы.
2. Полноту выполнения программы.
3. Траекторию развития обучающегося.

Содержание программы

*1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.*

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

*2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

 *3. 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 учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

*4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.*

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**2. Практическая подготовка**

*Общая физическая подготовка.* **(ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Специальная и физическая подготовка.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

*Техническая подготовка.*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

*Контрольные упражнения и соревнования.*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

**План – график**

распределения учебного материала по **лыжным гонкам**

на 2019-2020 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | Количество часов |
|  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2ч |
|  | Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. | 2ч |
|  | Инвентарь, мази, одежда, обувь | 2ч |
|  | Лыжный спорт в России. | 2ч |
|  | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | 2ч |
|  | Краткая характеристика техники лыжных ходов.  | 2ч |
|  | Комплексы обще развивающих упражнений | 2ч |
|  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 2ч |
|  | Спортивные игры / футбол | 2ч |
|  | Спортивные игры / баскетбол | 2ч |
|  | Подвижные игры | 2ч |
|  | Эстафеты и прыжковые упражнения | 2ч |
|  | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств | 2ч |
|  | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств | 2ч |
|  | Развитие быстроты и координации | 2ч |
|  | Развитие выносливости /циклические упражнения | 2ч |
|  | Кроссовая подготовка, ходьба. | 2ч |
|  | Имитация лыжных ходов | 2ч |
|  | Передвижение на лыжероллерах | 2ч |
|  | Передвижение на лыжах по равнинной местности. | 2ч |
|  | Спец .упражнения на развитие волевых качеств. | 2ч |
|  | Спец .упражнения на развитие волевых качеств. | 2ч |
|  | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 2ч |
|  | Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. | 2ч |
|  | Обучение технике классических лыжных ходов. | 2ч |
|  | Обучение технике классических лыжных ходов. | 2ч |
|  | Обучение технике классических лыжных ходов. | 2ч |
|  | Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 2ч |
|  | Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 2ч |
|  | Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног. | 2ч |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. | 2ч |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях. | 2ч |
|  | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 2ч |
|  | Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Соревнование | 2ч |
|  | Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 2ч |
|  | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием | 2ч |
|  | Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Соревнование | 2ч |
|  | Обучение поворотам на месте и в движении | 2ч |
|  | Обучение поворотам на месте и в движении | 2ч |
|  | Обучение поворотам на месте и в движении | 2ч |
|  | Обучение основным элементам конькового хода | 2ч |
|  | Обучение основным элементам конькового хода | 2ч |
|  | Обучение основным элементам конькового хода | 2ч |
|  | Обучение основным элементам конькового хода | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Соревнование | 2ч |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов  | 2ч |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов  | 2ч |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов  | 2ч |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов  | 2ч |
|  | Совершенствование техники конькового хода | 2ч |
|  | Совершенствование техники конькового хода | 2ч |
|  | Совершенствование техники конькового хода | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Соревнование | 2ч |
|  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2ч |
|  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2ч |
|  | Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности | 2ч |
|  | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 2ч |
|  | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 2ч |
|  | Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 2ч |
|  | Соревнование | 2ч |
|  | Совершенствование техники классических лыжных ходов | 2ч |
|  | Совершенствование техники классических лыжных ходов | 2ч |
|  | Совершенствование техники классических лыжных ходов | 2ч |
|  | Совершенствование техники классических лыжных ходов | 2ч |
|  | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 2ч |
|  | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 2ч |
|  | Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Соревнование | 2ч |
|  | Эстафеты и прыжковые упражнения | 2ч |
|  | Упражнения для развития скоростных и силовых качеств | 2ч |
|  | Подвижные игры | 2ч |
|  | Подвижные игры | 2ч |
|  | Подвижные игры | 2ч |
|  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 2ч |
|  | Бег с равномерной и переменной интенсивностью | 2ч |
|  | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса | 2ч |
|  | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса | 2ч |
|  | Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса | 2ч |
|  | Передвижение на лыжероллерах | 2ч |
|  | Передвижение на лыжероллерах | 2ч |
|  | Спортивные игры / футбол | 2ч |
|  | Спортивные игры / баскетбол | 2ч |
|  | Спортивные игры / футбол, баскетбол | 2ч |
|  | Кроссовая подготовка, ходьба | 2ч |
|  | Кроссовая подготовка, ходьба | 2ч |
|  | Кроссовая подготовка, ходьба | 2ч |
|  | Подготовка к соревнованиям | 2ч |
|  | Соревнование | 2ч |
|  | Сдача переводных нормативов | 2ч |
|  | Итого: | 204 ч |

**Планируемые результаты освоения «Лыжные гонки»**

Создание условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения учащимися содержания программы по лыжной подготовке являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Лыжные гонки»» обучающиеся будут знать: историю возникновения и развития лыжного спорта; способы закаливания организма; основы и приемы развития физических качеств; способы подготовки инвентаря к занятиям; способы передвижений на лыжах; В результате занятий обучающиеся получат возможность научиться: составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; 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;

**Демонстрировать:**

* в технической подготовке: технику попеременного двухшажного хода; технику одновременного одношажного хода; технику одновременного двухшажного хода; технику бесшажного хода; технику перехода с хода на ход; технику одновременного конькового хода; технику полуконькового хода; горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);
* в физической подготовке: прохождение дистанций 2-3км в скоростном режиме, дистанции 3-5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

**Методическая литература.**

*П.В.Квашук, Н.Н.Кленин.* Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

*Г.П.Марков.* Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1985

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

*В.И.Лях.* Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

*И.Ф.Зоркин.* Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

*В.Ф.Пономарев.* Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988

*В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова.* Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969

*К.Н.Спиридонов.* Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986

*Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов.* Программы. Физическое воспитание. Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.