

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Управление образования Администрации Артинского городского округа**  
**МАОУ "Манчажская СОШ"**

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР

Лыткиной Н.В.

от « 25 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Приказ № 254-Од  
от « 25 » августа 2023 г.



**Программа внеурочной деятельности**

**«Лыжи»**

(возраст 8-12 лет)

Направленность: спортивно-оздоровительная

Срок освоения: 1 год (68 часов)

Богданов Иван Михайлович, учитель физической культуры,  
соответствие занимаемой должности.

с. Манчаж

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности адресована учащимся 2-6 классов (возраст 8-12 лет) МАОУ «Манчажская СОШ». Основанием для разработки данной программы «Лыжи» является авторская программа В.В. Ивочкина «Программа спортивной подготовки для ДЮСШ по лыжным гонкам», а также нормативные документы Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Главной целью развития системы школьного образования является формирование компетентной личности путем включения ребенка в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познание, коммуникация, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, поэтому огромную важность в непрерывном развитии личности приобретают вопросы укрепления здоровья, освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, овладение умениями и навыками в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, овладение вышеперечисленными компетенциями.

Данная программа «Лыжи» отличается тем, что она адаптирована для обучающихся 2-6 классов МАОУ «Манчажская СОШ», позволяет сохранить единое образовательное пространство лицея, являясь логическим продолжением его образовательной программы, и способствует ее реализации в части создания условий для удовлетворения социального заказа родителей, потребностей обучающихся в выборе форм и видов деятельности, развитии физического потенциала.

Актуальность программы данного курса «Лыжи» обусловлена тем, что образовательная программа по предмету «Физическая культура» предполагает недостаточное количество часов занятий по лыжным гонкам, а также в связи с ухудшением здоровья подрастающего поколения возникает необходимость усиления двигательного режима.

Новизна данной рабочей программы состоит в том, что в содержании календарно-тематического планирования предлагается реализовать актуальный в настоящее время компетентностный подход, обеспечивающий формирование ключевых компетенций.

Особенностью данной программы является возможность вести обучение в разновозрастной группе учащихся, что позволит обеспечить преемственность в передаче спортивного опыта и знаний для спортсменов младшего возраста. Работа в группе позволяет подросткам реализовать свое желание общаться, которое обусловлено их возрастными особенностями, причем, общаться не только со сверстниками, но и

взрослыми авторитетными людьми, ветеранами спорта и чемпионами соревнований различных уровней, которых они уважают, что влияет на формирование мировоззрения подростков, их активной гражданской позиции.

Данная программа адаптирована для обучающихся 2-6 классов МАОУ «Манчажская СОШ», учитывает специфику образовательной деятельности лица.

**Целью программы является:** обеспечение условий для самоопределения, социальной адаптации и профессиональной адаптации ребенка.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

**Развивающие:**

- Совершенствование умений и навыков, направленных на развитие основных физических качеств;
- Совершенствование специальной физической и технической подготовки воспитанников.

**Обучающие:**

- Овладение знаниями в области «физической культуры» с опорой их на валеологизации;
- Содействие гармоническому физическому развитию личности;
- Обучение приемам и методам работы над собой.

**Воспитывающие:**

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- Воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- Формирование нравственного отношения к труду.

**Применение полученных знаний и умений** для решения практических задач повседневной жизни, рационального использования времени, умения планировать свою деятельность, расширения представлений об окружающем мире.

Данная программа курса «Лыжи» рассчитана на 1 года, всего 68 часа: Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Программа предусматривает теоретическую и практическую подготовку учащихся.

В практическую подготовку входит:

1. Общая физическая подготовка (ОФП).
2. Специальная подготовка.
3. Контрольные упражнения и соревнования.

Реализация данной программы построена на основе следующих методических положений:

- Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки группы. Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный

результат.

- Целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки группы.
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в тренировочном процессе.
- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми и подростками разного пола с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена.

При организации учебно-тренировочного процесса используются следующие средства:

- Стартовые колодки;
- Легкоатлетические барьеры;
- Лыжи, палки, лыжные ботинки;
- Нестандартное спортивное оборудование (резиновые бинты, автошины, подручный материал);
- Мелкий инвентарь (мазь, парафин и т.д.).

Используются такие **формы занятий**:

- Беседы, дискуссии по вопросам курса;
- Просмотр киноколясок по темам «Техника лыжных ходов на короткие, средние и длинные дистанции»,
- Виды ходов
- Просмотр и анализ видеоматериалов лыжных тренировок и соревнований;
- Спортивные игры;
- Соревнования;
- Самостоятельная работа: подготовка лыжного инвентаря, для тренировочного процесса и соревнований, выполнение домашних индивидуальных занятий;
- Практические занятия;
- Медико-биологический контроль.
- Организация исследовательской работы в рамках НПК лицея.

Контроль за усвоением воспитанниками программы курса «Лыжи» производится по направлениям:

- **теоретическое:** техника безопасности на занятиях лыжные гонки, гигиены закаливания, режима тренировочных занятий и отдыха, питания, самоконтроля, оказания первой медицинской помощи при травмах, тесты на знание техники бега, метаний и прыжков, написание рефератов, проверка дневника самоконтроля;
- **практическое:** контрольные тренировки, срез по общей и специальной физической подготовке, соревнования различных уровней.

В результате реализации данной программы по дополнительному образованию

«Лыжи» учащиеся должны: **знать/понимать:**

- Теоретические вопросы по лыжным гонкам;
- О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличения продолжительности жизни, о профилактике заболеваний;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Способы планирования системы индивидуальных занятий с использованием физических упражнений различной целевой направленности;
- Правила техники безопасности во время занятий;

**уметь:**

- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Соблюдать гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви;
- Вести самоконтроль во время занятий;
- Оказывать первую доврачебную медицинскую помощь во время травмы;
- Связывать тактические действия с техническими приемами;
- Оказывать помощь в судействе при проведении контрольных стартов и соревнований по л/а;
- Владеть **компетенциями** - познавательной, коммуникативной и информационной.
- Использовать приобретенные **знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
  - Укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности;
  - Успешного выступления в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов;
  - Проведения спортивных мероприятий;
  - Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

## Тематический план учебно-тренировочных занятий по годам обучения

| №<br>п/п                        | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Часы                                                        |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |
| 1                               | Вводное занятие. Знакомство с группой, назначение старосты группы.<br>Техника безопасности во время занятий лыжным гонкам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30 мин                                                      |
| 2                               | Соблюдение гигиенических требований к местам занятий, одежде и обуви лыжника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 часа                                                      |
| 3                               | Основа методики обучения и тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 часа                                                      |
| 4                               | Краткие исторические сведения о возникновении Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                           |
| 5                               | Характеристика лыжных гонок – как средство физического воспитания школьников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                           |
| 6                               | Физкультура – составная часть общей культуры человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                           |
| 7                               | Оказание первой медицинской помощи при травмах во время занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 час                                                       |
| 8                               | Краткие сведения о строении и функциях организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                                           |
| 9                               | Влияние физических упражнений на организм человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -                                                           |
| 10                              | О развитии лыжных гонок в России.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                                           |
| 11                              | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 час                                                       |
| 12                              | Основы методики обучения и тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                           |
| 13                              | Лыжный инвентарь, одежда, обувь. Оказание первой медицинской помощи при травмах во время занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1.5 часа                                                    |
|                                 | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8 часов</b>                                              |
| <b>Практическая подготовка</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                             |
| 1                               | <b>Общая физическая подготовка:</b><br>- спортивные и подвижные игры.<br>- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20 часов<br>11 часов<br>9 часов                             |
| 2                               | <b>Специальная подготовка:</b><br>- бег на короткие дистанции с ускорением под уклон и в гору.<br>- повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 100 м. с низкого старта.<br>- бег с высокого старта на 200-250м. в различном темпе, на 300-400 м. в среднем темпе.<br>- тренировка на дистанции от 400 до 1500 м.<br>- бег на местности (кросс) на дистанции от 2000 до 5000 м.                                                                                                                                                                         | 15 часов<br>3 часа<br>2 часа<br>3 часа<br>2 часа<br>5 часов |
| 3                               | <b>Совершенствование техники и тактики спортивной борьбы в лыжных гонках:</b><br>- анализировать технику и тактику ведения спортивной борьбы в лыжных гонках: в беге на лыжах на короткие, средние дистанции и эстафетный бег на лыжах.<br>- тактическая подготовка бегуна на лыжах на средние дистанции.<br>- выявление и исправления ошибок.<br>- специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих совершенствованию техники в целом и в избранном виде. | 6 часов<br><br>1 час<br>2 часа<br>1 час<br>2 часа           |

|   |                                                                                                                                                                     |                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 4 | <b>Контрольные соревнования:</b><br>- контрольные упражнения по ОФП.<br>- контрольные тренировки.<br>- участие в соревнованиях района.<br>- областные соревнования. | 11 часов<br>4 часа<br>4 часа<br>3 часа<br>- |
|   | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                       | <b>68 часов</b>                             |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ, СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

| № п<br>\ п | 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                                                                                                                                                            |              |                                                                                                                |                |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|            | Тема                                                                                                                                                                                   | Развитие УУН |                                                                                                                | Формы контроля |
| 1          | Вводное занятие.<br>Знакомство с группой, назначение старосты группы. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам в спортивном зале, на открытой спортивной площадке (стадионе). | 15 мин.      | Умение вступать в диалог, слушать, делать выводы, анализировать                                                |                |
| 2          | Соблюдение гигиенических требований к местам занятий, одежде и обуви лыжника.                                                                                                          | 15 мин.      |                                                                                                                |                |
| 3          | Основа методики обучения и тренировки                                                                                                                                                  | 5 мин.       |                                                                                                                |                |
| 4          | Краткие исторические сведения о возникновении лыжных гонок в России, Артинском городском округе.                                                                                       | 15 мин.      |                                                                                                                |                |
| 5          | Беседа. Инструкция по технике безопасности. Работа с дополнительной литературой. Летопись развития лыжных гонок в России и Артинском ГО (фотоальбомы, материалы газет).                | 15 мин.      | Уметь вступать в диалог, уметь выражать свои мысли по вопросу<br>Умение работать с дополнительной литературой. |                |
| 6          | Характеристика лыжных гонок – как средство физического воспитания школьников.                                                                                                          |              |                                                                                                                |                |
| 7          | Физкультура – составная часть общей культуры человека.                                                                                                                                 |              |                                                                                                                |                |
| 8          | Оказание первой медицинской помощи при травмах во время занятий.<br>Краткие сведения о строении и функциях организма.                                                                  |              |                                                                                                                |                |
| 10         | Влияние физических упражнений на организм человека.                                                                                                                                    |              |                                                                                                                |                |
| 11         | О развитии лыжных гонок в России.                                                                                                                                                      |              |                                                                                                                |                |



|    |                                                                                                                                        |                                                       |                                                                                     |                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 12 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.                                                                    |                                                       |                                                                                     |                                        |
| 13 | Лыжный инвентарь, одежда, обувь. Оказание первой медицинской помощи при травмах во время занятий.                                      |                                                       |                                                                                     |                                        |
|    | 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                                                                                                             |                                                       |                                                                                     |                                        |
| 1  | <b>Общая физическая подготовка.</b><br>Комплекс упражнений на развитие: гибкости, координации, силовых качеств и выносливости.         | Умение оценивать свою физическую подготовленность     |                                                                                     | Зачетные упражнения по ОФП             |
| 2  | Спортивные и подвижные игры направленные на развитие личности: быстроты, выносливости. (футбол, баскетбол, волейбол и подвижные игры.) | Умение играть в команде, анализировать ошибки игроков |                                                                                     |                                        |
| 3  | Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.                                   | Умение анализировать выполнение упражнений            |                                                                                     | Наблюдения, зачетные упражнения по ОФП |
|    | 3. Специальная подготовка.                                                                                                             |                                                       |                                                                                     |                                        |
| 1  | Бег на короткие дистанции с ускорением под уклон и в гору.                                                                             | 2ч                                                    | Умение применить теорию на практике                                                 | Видеонаблюдения                        |
| 2  | Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 100 м. с низкого старта.                                                               | 2ч                                                    | Умение координировать движения при имитационных упражнениях, оценивать других уч-ся | Взаимоконтроль                         |
| 3  | Бег с высокого старта на 200-250м. в различном темпе, на 300-400 м. в среднем темпе.                                                   | 3ч                                                    | Умение организовать свою деятельность                                               |                                        |
| 4  | Тренировка на дистанции от 400 до 1500 м.                                                                                              | 2ч                                                    | Сочетать двигательные умения с системой дыхания, делать выводы                      | Видеоматериал                          |
| 5  | Соревнования. Дистанция 3000-5000м                                                                                                     | 5ч                                                    | Умение осуществлять взаимоконтроль.                                                 | Взаимоконтроль                         |
|    | 4. Совершенствование техники и тактики спортивной борьбы                                                                               |                                                       |                                                                                     |                                        |
| 1  | Анализировать технику и тактику ведения спортивной борьбы в лыжных гонках: в беге на                                                   | 1ч                                                    | Умение различать технику бега на короткие и средние                                 | Взаимоконтроль. Наблюдение             |

|                                 |                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                      |                                        |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                 | короткие, средние дистанции и эстафетный бег                                                                                                      |    | дистанции, соблюдать технику безопасности на занятиях, выполнять действия по алгоритму, делать выводы из наблюдений. |                                        |
| 2                               | Тактическая подготовка бегуна на средние дистанции.                                                                                               | 2ч |                                                                                                                      | Контроль двигательных действий по ОФП. |
| 3                               | Выявление и исправления ошибок.                                                                                                                   | 1ч |                                                                                                                      |                                        |
| 4                               | Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и развитие физических качеств, способствующих | 2ч |                                                                                                                      |                                        |
| <b>Контрольные соревнования</b> |                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                      |                                        |
| 1                               | Контрольные упражнения по ОФП.                                                                                                                    | 4ч | Умение выслушать оценку учителя, организовать свою деятельность с учетом замечаний.                                  | Контроль времени                       |
| 2                               | Контрольные тренировки.                                                                                                                           | 4ч | Умение предъявить результат подготовки на различных дистанциях                                                       | Контроль времени                       |
| 3                               | Участие в соревнованиях                                                                                                                           | 6ч | Сравнивать, анализировать, выстраивать свою дальнейшую работу                                                        | Контроль времени                       |
|                                 |                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                      |                                        |

|

## Паспорт программы

|     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | <b>Образовательная организация</b>                                                                                                                      | МАОУ «Манчажская СОШ»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.  | <b>Полное название программы</b>                                                                                                                        | Программа внеурочной деятельности «Лыжи»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.  | <b>Направленность программы</b>                                                                                                                         | Спортивно-оздоровительная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 4.  | <b>Сведения о разработчике</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.1 | ФИО, должность                                                                                                                                          | Богданов Иван Михайлович, учитель физкультуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5.  | <b>Сведения о программе</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5.1 | Срок реализация                                                                                                                                         | 1 год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5.2 | Возраст обучающихся                                                                                                                                     | 10-12 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5.3 | Характеристика программы:<br>-тип программы<br>-вид программы<br>-принцип проектирования программы<br>-форма организации содержания и учебного процесса | Дополнительная<br>Общеобразовательная<br>Общеразвивающая<br><br>Всем составом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5.4 | Цель программы                                                                                                                                          | Создание условий для воспитания всесторонне развитой личности ребёнка, социально-адаптированной к современным условиям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5.5 | Форма обучения                                                                                                                                          | Очная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6.  | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>                                                                                                      | Беседы, тренировки по разделам программы, соревнования, самостоятельная работа: подготовка инвентаря, для тренировочного процесса и соревнований, выполнение домашних индивидуальных занятий, практические занятия, организация исследовательской работы в рамках НПК школы, контроль усвоения программы проводится по двум направлениям: теоретическому и практическому. По теории – зачет, по практической части – выполнение нормативов, тестов, участие в соревнованиях. |
| 7.  | <b>Формы мониторинга результативности</b>                                                                                                               | Практическая работа, сдача нормативов, участие в соревновании.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8.  | <b>Результативность реализации программы</b>                                                                                                            | Участие детей во всех запланированных мероприятиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 9.  | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## **Учебно-методическое обеспечение**

1. Плакаты
2. Раздаточный материал
3. Видеоматериалы

## **Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Манжосов В.Н. Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

## **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.mst.mosreg.ru/> - Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
6. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
7. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лыжных гонок