

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Петуховская детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТА:
на Педагогическом
совете МБУДО
«Петуховская ДЮСШ»
протокол № 1 от 22.05 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Петуховская
ДЮСШ»
 К.В. Горохов
Приказ № 22 от 22.05 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Лыжные гонки»

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Автор составитель:
Смольникова Анастасия Сергеевна
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам

Петухово
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияет на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы - физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление одарённых детей для специализации в виде спорта лыжные гонки.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки детей 8-10 лет предполагается решение **следующих задач**:

- укрепление психического и физического здоровья;
- гармоничное развитие организма и личности ребенка;
 - формирование интереса к занятиям лыжными гонками;
 - овладение основами техники лыжных ходов;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей ребенка.

Продолжительность этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления в спортивно-оздоровительную группу и минимальное количество обучающихся в группах.

Этап Подготовки	Продолжи тельность этапа	Минимальный возраст зачисления в группы (лет)	Кол-во учащихся в группе	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно- оздоровительный	1 год	8-10	15	3х2ч.	6	216

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Продолжительность

одного занятия на спортивно-оздоровительном этапе не должна превышать 2-х академических часов. Недельная нагрузка 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочного процесса;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

1. Учебный план

1.1. Учебный план-график распределения программного материала (в академических часах) на 36 недели

№ п/п	Содержание занятий	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь
I. Теоретические занятия												
	ИТОГО ЧАСОВ:	8	1	1	1	1	1	1	1	1		
II. Практические занятия												
1.	Общая физическая подготовка	80	10	11	7	6	2	6	6	7	10	15
2.	Специальная физическая подготовка	40	6	7	7	5	5	4	4	2		
3.	Техническая подготовка	40			4	11	8	12	5			
4.	Контрольные испытания	3	1				1				1	
5.	Другие виды спорта, подвижные игры	43	7	7	2	2	1	2	2	8	8	4
6.	Медицинское обследование	2	1								1	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	216	26	26	21	25	18	25	18	18	20	19

1.2. Учебно-тематические планы с разбивкой на теоретические и практические занятия для СОГ

№	Содержание	СОГ (кол-во часов)	
		Теория	Практика
I	Основы знаний	8	
1.	Теоретическая подготовка		
1.1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта.	1	
1.2.	Гигиена, закаливание, режим тренировочный занятий и отдыха.	2	
1.3.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	2	
1.4.	Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	1	
1.5.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.	2	
II	Практическая подготовка		
2.	Общая физическая подготовка:		80
2.1.	-строевые команды и приёмы		2
2.2.	-комплексы утренней зарядки		6
2.3.	- кроссовая подготовка, ходьба		30
2.4.	-упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы		20

2.5.	-упражнения без предметов	6
2.6.	-упражнения с предметами	6
2.7.	- эстафеты.	10
3.	Специальная физическая подготовка	40
3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	8
3.2.	-комплекс упражнений на лыжах	8
3.3.	-циклические упражнения на развитие выносливости	4
3.4.	-подготовительные упражнения для начинающего лыжника	5
3.5.	-передвижение на лыжах	15
4.	Техническая подготовка	40
4.1.	- развитие равновесия при одноупорном скольжении	2
4.2.	-обучение передвижению скользящим и ступающим шагам	20
4.3.	-обучение поворотам на месте и в движении	8
4.4.	-обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке	3
4.5.	- обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом	3
4.6.	- обучение торможению палками и падению	4
5.	Другие виды спорта и подвижные игры.	43
6.	Медицинское обследование.	2
7.	Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.	3
ИТОГО (ч)		216 часов

2. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний :

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта.
2. Гигиена, закаливание, режим тренировочный занятий и отдыха.
3. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.
4. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.

Раздел 2. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- Строевые команды и приемы:«Лыжи на плечо!», «Лыжи подруку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
- Комплексы утренней зарядки.
- Упражнения с предметами: комплекс упражнений с мячом; комплекс упражнений в парах; комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.
- Упражнения без предметов: основные положения рук; движение руками в различных плоскостях; основные движения туловищем; ОРУ в движении по кругу; комплекс упражнений на формирование осанки.
- Бег: обычный медленный бег; бег с изменением направления (змейкой, по кругу, спиной вперед); бег с высоким подниманием бедра;

челночный бег 3 x 10 м; бег в сочетании с ходьбой; шестиминутный бег; бег 10 метров с разных стартов.

- Упражнения для развития быстроты, гибкости, равновесия: комплекс упражнений для развития быстроты способствуют развитию скоростно - силовой подготовки лыжника; комплекс упражнения для развития гибкости направлен на развитие эластичности мышечно - связочного аппарата на умение чередовать напряжение с расслаблением, комплекс упражнений на развитие равновесия направлены на совершенствование органа равновесия - вестибулярного аппарата.

2. Специальная физическая подготовка.

- Имитационные, прыжковые упражнения: на одной и двух ногах; на месте; с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; со скакалкой; через качающуюся скакалку; многоскоки; в длину и высоту с места.
- Передвижение на лыжах: передвижение ступающим и скользящим шагом.
- Комплекс упражнений на лыжах.
- Упражнения на развитие выносливости.

3. Техническая подготовка.

- Обучение передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. Освоение ступающего шага происходит через выполнение подводящих упражнений (с опорой на палки и без): перенос веса тела с лыжи на лыжу, поочерёдное поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание вправо и влево, поднимание лыж и переступание их носками в сторону и обратно и т.д. Обучение скользящему шагу происходит через комплексы специальных упражнений с необходимым освоением основных элементов: отталкивание(туловище, бедро, голень — прямая линия; подседание; одноопорное скольжение, перекат).
- Обучение поворотам на месте. Применяются три группы поворотов: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, тоже через лыжу вперед или назад; поворот прыжком - с опорой и без опоры на палки.
- Обучение спускам в основной стойке. При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.
- Обучение подъёмам ступающим, скользящим шагом надо выполнять на не разбитой лыжне с хорошей опорой для палок.
- Обучение торможению палками, падением. Уверенное владение всеми способами торможения позволяет осмысленно регулировать скорость спуска и своевременно останавливаться в нужное время и в желаемом месте.

4. Другие виды спорта, подвижные игры.

- Игровые упражнения направлены на внимательность при выполнении упражнений;
- На совершенствование двигательной активности ребёнка: «Качели», «Мяч», «Петрушка», «Матрёшки», «Велосипед» и др.
- Подвижные игры: «У медведя во бору», «Птицелов», «Почта», «Лапта», «Гуси», «Занять место», «Все по местам», «Гусеница», «Пустое место», «Кто дальше», «Слалом», «Парный спуск», «Перестрелка», «Третий лишний», «Кислый круг», «Снайпер» и др.
- Эстафеты: 50м, 100м, встречная эстафета, круговая эстафета.

5. Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)

Виды контрольных упражнений:

- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперед, не сгибая ног в коленях (стоя),
- бег 30 м с высокого старта.

3. Организационно-педагогические условия реализации общеразвивающей программы

3.1. Методы и средства тренировки

В тренировочном процессе лыжников на спортивно-оздоровительном этапе используются следующие **методы тренировки**: игровой, круговой, равномерный.

Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости. Этот метод оказывает общее воздействие на организм спортсмена и представляет собой занятия, которые заполнены элементами подвижных и спортивных игр

Круговой метод тренировки направлен на развитие отдельных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скоростная и силовая выносливость).

Включает упражнения ациклического характера из легкой атлетики, гимнастики и др.

Равномерный метод тренировки заключается в выполнении передвижения без изменения интенсивности. Поскольку в условиях пересеченной местности нагрузка редко бывает одинаковой, поэтому под равномерностью понимается одинаковая интенсивность на протяжении всего занятия.

Средствами тренировки являются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых качеств и совершенствуют двигательную координацию. Каждое упражнение в зависимости от методики его проведения способствует развитию преимущественно того или иного качества. Физические упражнения в тренировке лыжника можно разделить на основные и дополнительные.

Основные упражнения включают все способы передвижения на лыжах: ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты, прыжки.

Дополнительные упражнения делятся на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Упражнения, которые служат для быстрого усвоения сложных приемов спортивной техники, называются подводящими; упражнения, которые служат для

более быстрого снятия усталости и способствующие расслаблению мышц, называются отвлекающими.

Общеподготовительные упражнения содействуют общему развитию и применяются в большей или меньшей мере во всех периодах тренировки. Различные упражнения на месте и в движении могут выполняться без снарядов, со снарядами, на снарядах.

Общеразвивающие упражнения по своему преимущественному воздействию можно разделить на упражнения: на силу, выносливость, быстроту, равновесие, координацию, растягивание, расслабление.

- Упражнения на силу носят динамический характер с полной амплитудой движения. Выполняются в одиночку или в паре. Выполняются с отягощением (набивные мячи, гантели и т.п.), с преодолением собственного веса (гимнастические снаряды).
- Упражнения на выносливость носят циклический характер с передвижением на большие расстояния: ходьба, бег. Используются другие виды спорта: велосипед, плавание, туризм, ориентирование.
- Упражнения на быстроту носят циклический характер с передвижением на короткие расстояния с предельной интенсивностью: бег на короткие дистанции с места и с ходу, прыжки в высоту, в длину, через опору с места и с разбега; метание тяжестей, предельно быстрые движения руками как при беге на короткие дистанции, «бой с тенью».
- Упражнения на равновесие: передвижения по ребру гимнастической скамейки, бревну, подскоки и приседания на одной ноге.
- Упражнения на координацию: все вышеупомянутые упражнения способствуют развитию координации движений.
- Упражнения на растягивание: размахивание руками и ногами с большой амплитудой (с опоры и без), пружинистые приседания (с легкими отягощениями и без).
- Упражнения на расслабление: полное расслабление рук и ног после выполненных упражнений, потряхивание расслабленных мышц.

В качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться занятия по другим видам спорта.

- Легкая атлетика для совершенствования быстроты, выносливости, силы и ловкости.
- Спортивные игры развивают быстроту и точность движений, ловкость, внимание, сообразительность, выносливость; способствуют укреплению нервно-мышечного аппарата, органов дыхания и повышению общей тренированности.
- Плавание хорошо развивает дыхательную систему, а также в сочетании с воздушными и солнечными ваннами является основным средством закаливания организма.

Специально-подготовительные упражнения способствуют развитию у лыжника специальных качеств или освоению движений, которые могут помочь овладеть различной техникой передвижения на лыжах.

Специально-подготовительные упражнения направлены на развитие силы мышц ног, рук и туловища. Выполняются они с использованием силы собственного тела, инерции, отягощений и внешнего сопротивления.

Упражнения для развития отдельных групп мышц, которые выполняют главную функцию при передвижении на лыжах, могут быть ациклического и

циклического характера. К этой группе относятся также различные специально-подготовительные упражнения с амортизаторами. К специально-подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения. Имитационные упражнения решают две главные задачи: способствуют развитию отдельных групп мышц, несущих основную работу при передвижении на лыжах, и быстрейшему овладению или совершенствованию спортивной техники.

Имитационные упражнения следует начинать с подводящих упражнений: создание представления о правильном выпаде и его длине, правильная смена ног, перенос тяжести тела из крайне заднего в крайне переднее положение, выполнение движения в целом на месте, отталкивание ногой на месте, шаговая имитация, шаговая имитация с палками в подъем, прыжковая имитация. Когда эти подводящие упражнения освоены, движение полностью разучивается на равнине и в подъем в сочетании с кроссовым бегом.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

В процессе реализации Программы с обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в разделе «Техника безопасности» журнала учета занятий учебной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся отделения лыжных гонок

1. Общие требования.

1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие вводный инструктаж по соблюдению правил техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –20 градусов без ветра и – 18 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении;
- Травмы при столкновениях;
- Выполнение упражнений без разминки;
- Обморожение или переохлаждение;
- Потертости от лыжных ботинок.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру преподавателю.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение правил техники безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках.

3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

3.4. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.5. Кататься следует в одном направлении.

3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м).

3.7. Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.

3.8. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

3.9. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий. 5.1. Снять лыжи и спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

5.4. Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить тренеру-преподавателю.

4. Требования к результатам реализации дополнительной общеразвивающей программы для спортивно-оздоровительных групп

4.1. Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2. Результатом освоения Программы по лыжным гонкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В результате освоения программного материала, по лыжным гонкам обучающиеся должны:

Знать/ понимать:

- краткие исторические сведения о возникновении физической культуры у древних людей; возникновении лыж;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- правила личной гигиены и значение режима дня;
- оказание первой помощи при травмах;
- лыжный инвентарь, уход за ним;
- правила проведения эстафет и подвижных игр.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие быстроты, гибкости и равновесия;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - передвигаться попеременным двухшажным ходом;
 - преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
 - уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
 - выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать спуски и подъемы.

Использовать приобретенный знания и умения в практической деятельности иповседневной жизни:

- безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
- правила личной гигиены, режима дня;
 - оказывать первую помощь при травмах;
 - подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

4.3.Требования к уровню физической подготовленности обучающихся заключается в выполнении контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			девочки		

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0

Основным критерием для перевода является желание продолжать заниматься избранным видом спорта, стабильность посещения тренировочных занятий, а так же решение тренера и тренерского совета.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Н.И. Кузьмин, «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.
2. И.Г.Скачков, «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г.
3. Ю.А. Ермолаев, Возрастная физиология, СпртАкадмПресс, 2001 г.
4. Н.И. Кузьмин, И.Е.Огольцов «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г.
5. Т.И.Раменская, «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;
6. В.Н.Манжосов «Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физ- культура и спорт», М.,1986
7. К.К. Копе «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969;
8. И.М.Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;
9. Т.И. Раменская, «Специальная подготовка лыжника», изд. «Спорт-АкадемПресс», М., 2001;
10. В.И. Столяров, В.П. Суханин, В.И. Логунов, «Олимпийский урок- час здоровья», М. 2011 г.
11. Н.М.Скороходов «Эстафета поколений», Тамбов, 2007 г.
12. Г.Б.Чукардин, А.Н.Барышников «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г.
13. П.В.Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е.Левочкина «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.-2009 г.
14. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г.
15. Г.Б. Мейксона, И.Г. Богданова, «Оценка техники движений на уроках физической культуры, Просвещение-М. 1975 г. »
16. Л.Фатеева, «Подвижные игры для школьников», изд-во «Академия развития», Ярославль-2008 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Журнал «Лыжный Спорт» <http://www.skisport.ru/?/>
2. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
3. SKI. O-time.ru <http://o-time.ru/>
4. Лодейнопольская ДЮСШ <http://loddjussh.ucoz.ru/>
5. Сайт «Физкультура на 5» <http://fizkultura-na5.ru/>
6. Звонок на урок <http://zvonoknaurok.ru/load/fizkultura/53>
7. Лыжные гонки <https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные>
8. <http://skisport.narod.ru/article/meth18.html>