



Государственное профессиональное образовательное
автономное учреждение Ярославской области
Ярославский педагогический колледж

Принята на заседании
отдела по инновационной
деятельности
протокол № 1
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Елисеев Кирилл Александрович, педагог
дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Общая характеристика секции дополнительного образования «Лыжные гонки».	3
1.2. Цели программы	4
1.3. Задачи	4
2. Форма получения образования - очная.	4
3. Содержание образовательной программы.	7
3.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	7
3.2. Правила соревнований.	8
3.3. Кроссовая подготовка. ОРУ	8
3.4. Специальная физическая подготовка.	8
3.5. Общефизическая подготовка.	9
3.6. Работа над техникой.	9
3.7. Инструкторская и судейская практика.	10
3.8. Участие в соревнованиях (городских, областных).	12
3.9. Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания).	12
4 Тематическое планирование программы «Лыжные гонки» на 144 часов (4 часа в неделю).	6
5. Условия реализации программы.	13
6. Методические материалы.	15
7. Информационное обеспечение.	16

ояснительная записка.

бщая характеристика объединения дополнительного образования «Лыжные гонки».

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания секции по «лыжным гонкам», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия лыжной подготовкой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лыжной подготовкой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Занятия лыжной подготовкой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами лыжной подготовки способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время лыжная подготовка — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Виды лыжной подготовки является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Владение основами передвижений на лыжах обеспечивает каждому спортсмену всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами лыжной подготовки содействуют развитию личностных качеств спортсмена – нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

ели изучения программы «лыжные гонки».

Цель ДООП - обучение основам лыжной подготовки как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у спортсмена общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств лыжной подготовки.

Задачи ДООП

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья человека, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами лыжной подготовки;

- формирование технических навыков передвижения на лыжах и умение применить их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах лыжной подготовки, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке спортсмена;

- обучение основам передвижения на лыжах, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале, при проведении соревнований по лыжам и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов лыжной подготовки с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности человека средствами лыжной подготовки, в том числе, для самореализации и самоопределения

2. Форма получения образования - очная.

Программа дополнительного образования «лыжные гонки» относится к программе физкультурно-спортивной направленности. Она предназначена для студентов колледжей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 16 лет.

Адресат программы

В объединение принимаются желающие заниматься лыжными гонками и имеющие разрешение врача.

Форма занятий – групповая.

Режим занятий Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Итого – 144 часа в год.

3. Учебно-тематический план

	Темы	Количество часов		
		В се го	Т е о р и я	Практик а
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	4	0
2.	Правила соревнований	4	4	0
3.	Кроссовая подготовка. ОРУ	3 0	4	26
4.	Специальная физическая подготовка	3 8	4	34
5.	Общая физическая подготовка	3 8	6	32
6.	Работа над техникой	8	2	6
7.	Инструкторская и судейская практика	2	2	0
8.	Участие в соревнованиях (городских, областных)	1 2	2	10
9.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	8	4	4
	Всего по программе:	144	32	112

Содержание образовательной программы.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Лыжи должны быть подобраны по росту и, содержаться в исправном состоянии. Неисправными считаются лыжи, имеющие трещины, сколы, поломанные носки или пятки лыж, деформацию скользящей плоскости (пропеллер). Крепление должно быть установлено по центру лыж и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок или валенок. Лучше использовать жёсткие крепления (они более надёжны) или резиновые стандартного образца (не самодельные). Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей рук, длина которых должна регулироваться. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потёртостям либо к травме голеностопного сустава). Обувь надо систематически смазывать гуталином. Это предохранит от влаги и сделает кожу более мягкой. Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Ни в коем случае нельзя делать это на батарее или печке. В этом случае обувь может покоробиться и стать жёсткой. Надевать ботинки следует на два носка (х/б и шерстяной). Носки должны быть сухими. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть лёгкой, удобной и не сковывать движения. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперёд. Следует надеть бельё из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники. Получив лыжный инвентарь, надо проверить его исправность и развязать лыжи до выхода на улицу. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению. Опоздав на урок, нужно доложить тренеру о своём приходе, чтобы он знал точное количество занимающихся. Нельзя уходить с занятий без разрешения тренера. В течение всего года необходимо регулярно выполнять упражнения на развитие выносливости. Низкий уровень выносливости является одной из главных причин травматизма, так как утомлённый человек менее внимателен и координирован. Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения тренера и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении на лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4 м, а при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперёд лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона: сзади за вами следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет – это можно делать только рукой. Во

время занятий не исключены случаи обморожения ушей, носа и щёк. Если они побелели или потеряли чувствительность, надо растереть кожу вокруг обмороженного места до порозовения, а затем и сам отмороженный участок. Делать это следует сухой рукой, а не снегом, т.к. при растирании снегом можно повредить кожу и занести в организм инфекцию.

Если во время соревнований спортсмен по каким-либо причинам вынужден сойти с дистанции, он должен обязательно предупредить об этом тренера. Это можно сделать лично, а также через контролёра или товарища. О поломке и порче лыжного снаряжения также следует сообщать тренеру. Нельзя снимать «лишнюю» одежду во время бега на дистанции и после его окончания (это может привести к простуде). Лучше её снять до начала бега, а после завершения надеть вновь. По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

Правила соревнований.

[Утверждены приказом Минспорта России от «05» декабря 2022 г. № 1130](#)

россовая подготовка. ОРУ

Занятия кроссовой подготовкой следует начинать с разминки. Она может длиться от 5 до 15 минут. Не стоит усердствовать, чтобы поберечь силы для выполнения основных упражнений. Комплекс разминки включает разные виды ходьбы (на носках и на пятках), бег приставным шагом на правый и левый бок и упражнение на дыхание. В качестве общего разогрева мышц тела можно использовать классические вращения головой и руками, наклоны вперед/назад, выпады и прыжки. Собственно, кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории:

На скоростную выносливость: к таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью. Также в эту категорию входит эстафетный (беспрерывный) бег. Отрезки составляют 100, 200 и больше метров.

На общую выносливость: сюда относится равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч. Длительность упражнения может составлять 30-90 минут. Переменный бег также входит в эту категорию. Схема его выглядит так: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно. Тренировка по времени должна составлять не более 40 минут. Еще одним упражнением является переменно-темповый бег. Дистанция может составлять от 1 до 3 км. Чередование скорости происходит по времени. Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

На специальную выносливость: сюда включены всего два упражнения: переменного-повторный и повторно-темповый бег. Первый — это преодоление коротких отрезков со средней скоростью. Паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег. Второе упражнение предполагает преодоление более длинных отрезков (от 500 м до 5 км) легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба).

специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им

тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

3.3.3. Общефизическая подготовка.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) - с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

3.3.4. Работа над техникой.

Бесшажный ход - можно ограничиться только одним упражнением: из основной стойки наклон туловища вперед с одновременным перенесением палок назад до полного выпрямления рук; после этого следуют выпрямление туловища и вынос палок вперед. Это упражнение выполняется в следующей последовательности: принять исходное положение после толчка; на счет «раз», выпрямляясь, вынести палки; на счет «два», сгибаясь, выполнить толчок.

Одновременный одношажный ход - стоя на слегка согнутых ногах, выпрямиться, центр тяжести перенести на носки ног, затем на всю стопу. Отталкиваясь одной ногой, сделать выпад на другую, имитируя скользящий шаг, потом сделать имитацию толчка двумя палками, одновременно выполняя приставной шаг маховой ногой к опорной;

На лыжах выполнить ходьбу одновременным одношажным ходом на спуске с пологого холма. Упражнение производится под счет: "раз" — шаг левой вперед — вынос палок вперед; "два" — постановка палок на снег с подседом на левой; "три" — толчок палками в сочетании с приставным шагом правой ноги к левой.

Одновременный двушажный ход - В качестве подводящего упражнения можно использовать начальный сильный скользящий шаг-выпад с одновременным выносом палок. При этом особое внимание следует обращать на сгибание выдвинутой вперед ноги и отталкивание ногой, находящейся сзади.

Попеременный двушажный ход

1-е упражнение. Мах ногой на месте выполняют из положения, стоя на лыжах, палки сложены вместе, держатся поперек лыжни в опущенных вниз руках. Сначала спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею как маятником взад и вперед; поочередно на каждой ноге 8—10 раз. Далее присоединить к качанию ногой повороты таза, усиливая при этом мах.

2-е упражнение. Из исходного положения предыдущего упражнения передвижение, не сгибая ног в коленях, короткими шагами с махом ногой и

поворотом таза. Сначала в конце каждого маха (выпада) начинается небольшое скольжение. Далее, усиливая махи ногой, увеличивать за их счет скольжение, не стараясь оттолкнуться ногой.

3-е упражнение. Взяв палки в каждую руку за середину (направлены вдоль лыжни), передвигаться маховыми шагами со скольжением, увеличивая согласованные попеременные движения руками вперед и назад. Ноги и руки должны быть не согнутыми и не напряженными. Махи руками и ногами свободные и неторопливые. Стараться удлинить прокат на каждой лыже.

4-е упражнение. Передвижение приставным скользящим шагом с акцентом на отталкивании лыжей. Приставив лыжу в очередном шаге вперед, коротко и резко согнуть ногу в колене (подседание), усилив давление на носок ботинка. При подседании падать вперед, опуская колено вниз, не допуская отклонения бедра толчковой ноги назад. Для этого помнить о том, что приставляемая, нога остается на полстопы сзади другой. После подседания сильно оттолкнуться толчковой ногой, усиливая давление носком ботинка вниз (а не назад!), стремясь направить отталкивание «на взлет». Отталкивание ногой согласовать с отталкиванием разноименной палкой. Передвигаться с отталкиванием одной и той же ногой, с исправлением ошибок, добываясь правильного овладения. Освоение упражнения другой ногой произойдет намного быстрее. Обращать внимание после освоения подседания на согласование сильного выпада ногой с махом разноименной рукой.

Попеременный четырехшажный ход

1-е упражнение. Передвижение шагом без палок, с подсчетом шагов в цикле хода («раз-два-три-четыре»), чтобы составить представление о цикле хода; повторить 3—4 раза. Передвижение выполняется ступающим шагом» или почти без наката.

2-е упражнение. На счет «раз-два» — два шага, палки свободно опущены, на «три-четыре» — последующие шаги с легкими толчками палками (обозначение толчков). Важно, чтобы обучающиеся поняли, что толчки палками делают во второй половине цикла.

3-е упражнение. На «раз» вынести палку кольцом вперед и выполнить шаг разноименной ногой, на «два» вынести другую палку дальше, чем первую, на «три» и «и» — очередной шаг ногой и толчок одной палкой, вынесенной раньше, на «четыре» — шаг ногой и на «и» — толчок другой палкой. При этом создается представление об общей схеме хода. Далее это упражнение можно выполнять на подсчет «раз», «два», «три» — «и», «четыре» — «и», а потом под команду: «вынос», «вынос», «толчок» — под каждый шаг. «Затем группа передвигается по площадке, ускоряя передвижение. В этом ходе нет такой упрощенной согласованности, которая описана в 3-м упражнении. При выполнении хода в целом несколько нарушается ритм движений рук относительно ног, в результате чего толчок палками следует после очередного толчка ногой.

3.3.5. Инструкторская и судейская практика.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа занимающихся должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе тренировочных занятий и соревнований. В течение всего периода тренировок, тренер должен

готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей тренировки; приобретения навыков обучения выполнения упражнений.

3.3.6. Участие в соревнованиях (городских, областных).

Участие в соревнованиях внутриколледжских, городских и областных.

3.3.7. Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания).

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточные нормативы проводятся в виде текущего контроля в течение всего года. Она предусматривает 1 раз в полгода контрольное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце года (в мае месяце) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговая нормативы проводится в конце учебного года и предполагает в форме теста Купера, Гарвардского степ теста, пробы Штанге и Генчи. Итоговый контроль проводится с целью определения получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Спортивный инвентарь:

набивные мячи - 8 штук;

перекладины для подтягивания в висе – 4 штуки;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

тренажёрный зал - тренажёры;

гимнастические маты;

лыжи и палки;

резина для лыжников.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости,

соревнования по лыжным гонкам,

функциональные пробы,

судейство на внутриколледжных соревнованиях.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

6. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал корпуса «А» (г. Ярославль, ул. Гагарина 8), тренажёрный зал и спортивный зал корпуса «Б» (г. Ярославль, ул. Менделеева, 4), парк «НПЗ».

Спортивный инвентарь:

набивные мячи - 10 штук;
перекладины для подтягивания в висе – 4 штуки;
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
тренажёрный зал - тренажёры;
гимнастические маты;
лыжные ботинки;
лыжи и лыжные палки.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Организационные средства и средства контроля:

журнал посещаемости,
соревнования по лыжной гонкам,
функциональные пробы,
судейство на внутриколледжных соревнованиях.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает выступление на соревнованиях разного уровня, сдача контрольных нормативов.

В начале года проводится входное тестирование.

В конце года (в мае месяце) все обучающиеся группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Кроме того, контрольные нормативы незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные соревнования применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**МОНИТОРИНГ
реализации образовательной программы**

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Октябрь
2. Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3. Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, Март, Апрель
4. Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания Соревнования	Декабрь, Май

Оценочные материалы (контрольные нормативы)

По технической подготовке

1 год обучения (Этап начальной подготовки)

1. Разучивание различных видов старта.
2. Постановка техники передвижения на лыжах.
3. Тактика по дистанции.

Общефизическая подготовка (ОФП)

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Свободный стиль: 1,3,5 км на выбор.
2. Классический стиль: 1,3,5 км на выбор.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девушки	Юноши
1.	Свободный стиль		
	1км	06:17,81	05:35,78
	3км	19:35,4	17:25,6
2.	Классический стиль		
	1км	06:09,93	05:29,78
	3км	19:21,9	17:07,2
	5км	33:37,0	29:34,3

7. Методические материалы.

Методы обучения

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

8. Информационное обеспечение.

Основные источники:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин 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.Г., 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.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет-источники:

1. www.lib.sportedu.ru – центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
2. www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал.
3. www.fismag.ru – журнал «Физкультура и спорт».
4. redlib.ru – педагогическая библиотека.