

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021.№ ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

Общая характеристика программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Занятия лыжными гонками помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, позволяют решить проблему занятости свободного времени учащихся. Создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха». Выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности

несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность данной программы заключается в том, что трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 12 -17 лет.

Объем программы Данная программа рассчитана на 2 года обучения; 1й год обучения – 136 часов; 2й год обучения-102 часа

1год	2год	итог
4 ч	3 ч	
136 ч	102 ч	238 ч

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная. Виды занятий - теоретические занятия, работа в группах, практические занятия, участие в спортивных мероприятиях.

Срок освоения программы – Программа «Лыжная подготовка » рассчитана на 2 года обучения

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формирование групп: В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий лыжными гонками. Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам. Формирование осуществляется в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп -15 человек.

Цель программы: развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

Задачи:

Образовательные:

- освоить систему знаний о занятиях лыжным спортом, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
освоить технико- тактическую подготовку лыжника- гонщика.

Развивающие:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;

Воспитательные

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Учебный план

Первый год обучения

№ п\п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	6	6		Опрос анкетирование
2	Общая физическая подготовка Кроссовая подготовка Легкоатлетические упражнения Спортивные и подвижные игры.	35	2	33	тестирование
3	Специальная физическая подготовка. имитационные упражнения кроссовая подготовка, Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	44	3	41	тестирование
4	Техническая подготовка Обучение общей схеме передвижений классическими	34	2	32	тестирование

	ходами. Обучение общей схеме передвижений свободным ходом				
5	Тактическая подготовка Распределение сил и применение лыжных ходов по дистанции	14	2	12	тестирование
6	Выполнение контрольных нормативов.	3		3	тестирование
7	Всего часов	136	15	121	

Учебный план

Второй год обучения

№ п\п	Название раздела темы	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж.	5	5		Опрос анкетирование
2	Общая физическая подготовка Кроссовая подготовка Легкоатлетические упражнения Спортивные и подвижные игры.	23	2	21	тестирование
3	Специальная физическая подготовка. имитационные упражнения	36	3	33	тестирование

	кроссовая подготовка, Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.				
4	Техническая подготовка Обучение общей схеме передвижений классическими ходами. Обучение общей схеме передвижений свободным ходом	25	2	23	тестирование
5	Тактическая подготовка Применение лыжных ходов по дистанции. Обгон и финиширование	10	2	8	тестирование
6	Выполнение контрольных нормативов.	3		3	тестирование
7	Всего часов	102	14	88	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу:

***Теория:* 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.**

Порядок и содержание работы секции. Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. История развития лыжного спорта. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские соревнования Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка:

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, в полу приседе, выпадами.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоко поднятыми коленями, бег с захлестыванием голени назад.

Кроссовая подготовка

Теория: Значение кроссовой подготовки. Техника бега.

Практика: Упражнения на общую выносливость. Упражнения на специальную выносливость. Длительный бег до 10 мин. Бег на средние и длинные дистанции.

Л\а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Спортивные и подвижные игры.

Теория: Общая характеристика и классификация спортивных и подвижных игр. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов»,

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Значение имитационных упражнений, кроссовой подготовки для лыжня-гонщика.

Практика: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4: Техническая подготовка.

Теория: Как влияет техника хода на достижение скоростных качеств и на результат.

Практика: Обучение общей схеме передвижений классическими ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основами конькового хода.

Раздел 5: Тактическая подготовка

Теория: Как распределить силы по дистанции и применить нужный ход.

Практика. Обучение технике применения данного хода в зависимости от рельефа местности.

Раздел 6: Выполнение контрольных нормативов.

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

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения.

Раздел 1. Введение в программу:

Теория: 1. Вводное занятие. Гигиена спортсмена и врачебный контроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Значение и способы закаливания. Подсчет пульса.

Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника. Значение лыжных мазей. Смазка лыж

Раздел 2. Общая физическая подготовка:

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием колен, в полу приседе, выпадами. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоко поднятыми коленями, бег с захлестыванием голени назад.

Кроссовая подготовка

Теория: Значение кроссовой подготовки. Техника бега.

Практика: Упражнения на общую выносливость. Упражнения на специальную выносливость. Длительный бег до 10 мин. Бег на средние и длинные дистанции.

Л\а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Спортивные и подвижные игры.

Теория: Общая характеристика и классификация спортивных и подвижных игр. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры с мячом и на развитие всех физических качеств.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Значение имитационных упражнений, кроссовой подготовки для лыжника-гонщика.

Практика: Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4: Техническая подготовка.

Теория: Как влияет техника хода на достижение скоростных качеств и на результат.

Практика: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . Обучение техники спуска со склонов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Совершенствование техники конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Раздел 5: Тактическая подготовка

Теория: Как применить нужный ход на дистанции. Правила соревнований по лыжным гонкам

Практика. Обучение технике применения данного хода в зависимости от рельефа местности. Выполнение обгона на дистанции . Распределение сил на финишном участке.

Раздел 6: Выполнение контрольных нормативов.

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

Ожидаемые результаты:

- овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыков и умений в технике лыжных ходов;
- основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам.
- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств
- повышение мотивации к двигательной активности, к здоровому образу жизни учащихся;
- снижение заболеваемости среди детей и подростков;
- выполнение спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Календарный учебный график

1 год	2 год
4 ч	3 ч
136ч	102ч

Количество учебных недель -34

1 й год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 полугодие	16	16	16	16					
2 полугодие					8	16	16	16	16

2 й год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 полугодие	12	12	12	12					
2 полугодие					6	12	12	12	12

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение секционных занятий по лыжным гонкам

Оборудование и инвентарь		
1	Скакалки, обручи.	К-комплект
2	Мячи: набивные весом 1,5 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3	Гантели 1.5кг, 2кг, 3кг	К
4	Беговая дорожка	2
5	Скамья для пресса	2
6	Велотренажер	1
7	Эллиптический тренажер	1
8	Комплекты лыжного инвентаря	К

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.

Методы проведения занятий.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды, фотографии.

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- товарищеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях области, района и школы.

Формы занятий:

По традиционной схеме: индивидуальная, парная, групповая.

Занятия – тренировки, соревнования, турниры, игры, эстафеты.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития. Технологии *лично-ориентированного* обучения. В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего* обучения является дополнением лично-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы

- Программа предусматривает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.
- *Вводный (предварительный) контроль* - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей, контрольных тестов по физической подготовке.

- *Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.
- *Промежуточная аттестация* – 1 раз в полгода – зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке.
- *Итоговая аттестация* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

Контрольные нормативы по общей подготовке для лыжников-гонщиков

Упражнения	12 ЛЕТ		13 ЛЕТ		14 ЛЕТ		15 ЛЕТ		16 ЛЕТ		17 ЛЕТ	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 30 м	5.0	5.3	4.7	5.0	4.5	4.8	4.3	4.5	4.0	4.3	4.3	4.6
Бег 60 м	10.2	10.6	9.7	10.1	9.2	10	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину	185	175	195	180	200	185	210	195	220	205	215	210
Подтягивание на перекладине	6	-	6	-	8	-	10	-	12	-	14	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимн. скамейке	-	18	-	20	-	25	-	30	-	35	-	38
Метание мяча	30	18	33	24	33	25	42	28	46	32	50	35

Воспитательные компоненты.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность молодого человека.

В работе с юными спортсменами применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания

применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Планирование воспитательной работы в спортивной школе осуществляется в трёх формах: годовой план воспитательной работы, календарный на месяц и план работы тренера.

Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами работы с родителями являются:

- Принцип доверия и принятия ребёнка;
- принцип единства требований;
- принцип открытого диалога;
- принцип сотрудничества и сотворчества.

Список литературы.

Литература для педагога

1. Барышников А.Н. Лыжный спорт: программа для лыжных секций. – М.: ФиС, 2009.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физической нагрузки школьников. – М.: Просвещение, 2010
3. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 112 с.
4. Кузнецов, Василий Степанович Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. ФГОС / Кузнецов Василий Степанович. - М.: Просвещение, 2020. - 691 с
5. Жудов В.А. Лыжные гонки: Правила соревнований. – М.: ФиС, 2006.
6. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 256 с.

Литература для детей

Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. – М.: Просвещение, 2005.

Интернет- ресурсы:

Техника конькового хода <https://youtu.be/kavRcGv5gcY>

Обучающие уроки техники лыжных ходов <https://youtu.be/bTogN0BqznY>

Обучающий фильм по технике конькового хода. <https://youtu.be/so3Wt53k2kc>