

*Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

Принята  
педагогическим Советом  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Протокол № 2 от 15 июня 2019 года



*И.Л. Шафигулина*  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО ДЮСШ «РИТМ»  
Шафигулина И.Л.  
Приказ №75-д от 17.06.2019года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В  
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
Возраст учащихся 7-10 лет  
Срок реализации 9 месяцев  
(дистанционное обучение)**



*Автор - составитель:  
Старший тренер-преподаватель  
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»  
Нечаева Л. В.*

*Качканар,  
2019г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	4
3.	Содержание учебно-тематического плана	5
3.1.	Теоретическая подготовка	5
3.2.	Практическая подготовка	6
4.	Планируемые результаты освоения программы	8
5.	Способы определения результативности	8
6.	Оценочные материалы	9
7.	Методическое обеспечение программы	10
8.	Материально-техническое обеспечение программы	11
8.1.	Оборудование и спортивный инвентарь	11
9.	Список использованной литературы	12

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее – программа) для учащихся 7-10 лет разработана на основе: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р); Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Распоряжения правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области; Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Лыжные гонки» под редакцией П. В. Квашук.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом детей начального школьного возраста, а также учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки.

Особенностями данной программы является: направленность на овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, а также реализации принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста.

**Задачи программы:**

- привлечение детей младшего школьного возраста к занятиям лыжным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- закаливание организма;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных детей для занятий лыжным спортом.

**Категория и возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**

К занятиям по данной общеобразовательной программе допускаются дети 7-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющим медицинских противопоказаний.

### Уровень освоения программы

Данная программа несёт ознакомительный характер, где дети осваивают основы техники передвижения на лыжах.

### Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации программы - 9 месяцев, с 1 сентября по 20 мая.

### Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются индивидуальные самостоятельные теоретические и практические занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### 2. Учебный план

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 20 мая. Объём работы определяется из расчёта недельного режима для данной группы на 36 недель.

- 180 часов в год
- 3 раза в неделю
- Продолжительность занятий не превышает 2-х академических часов
- Продолжительность одного академического часа - 40 минут

Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная 18 человек.

Учебный план включает в себя разделы: теоретическую и практическую подготовку. Раздел практическая подготовка состоит из: общей физической подготовки, различных видов спорта, технической подготовки, контрольных упражнений.

### Календарный учебный график

Таблица №1

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	3	2	32
Общая физическая подготовка	10	12	12	12	11	12	12	10	7	98
Различные виды спорта	4	3	3	3	2	3	3	4	2	27
Техническая подготовка	1	2	3	3	3	3	3	3	-	21
Тестирование	1								1	2
Итого	19	21	22	22	20	22	22	20	12	180

### Учебно-тематический план

Таблица № 2

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	32	32	-	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о	7	7	-	Опрос

	возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Выдающиеся спортсмены-лыжники				
1.2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	2	2	-	опрос
1.3	Режим дня	3	3	-	опрос
1.4	Гигиена лыжника-гонщика	2	2	-	опрос
1.5	Основы закаливания организма	2	2	-	опрос
1.6	Здоровый образ жизни	3	3	-	опрос
1.7	Техника лыжника-гонщика	4	4		опрос
1.8	Соревнования по лыжным гонкам	5	5		беседа
1.9	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	4	4	-	опрос
2.	<b>Практическая подготовка</b>	<b>148</b>	-	<b>148</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	98	-	98	Пед.наблюдение тестирование
2.2	Различные виды спорта	27	-	27	Пед.наблюдение
2.4	Техническая подготовка	21	-	21	Пед.наблюдение тестирование
2.5	Тестирование	2	-	2	тестирование

### 3. Содержание учебно-тематического плана

Учебно-тематический план включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

#### 3.1 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, лыжных мазах, о технике безопасности на занятиях лыжным спортом, ознакомление с техникой и тактикой лыжника, простейшие правилах соревнований.

Таблица № 3

№ п/п	Тема	Объем работы, ч
<b>1. Теоретическая подготовка</b>		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Выдающиеся спортсмены-лыжники	7
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	2

3.	Режим дня	3
4.	Гигиена лыжника-гонщика	2
5.	Основы закаливания организма	2
6.	Здоровый образ жизни	3
7.	Соревнования по лыжным гонкам	5
8.	Техника-лыжника-гонщика	4
9.	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	4
<b>Итого</b>		<b>32</b>

### План теоретической подготовки

Таблица № 4

№	Содержание занятий	Кол-во часов										
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
	Теоретическая подготовка	<b>32</b>										
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Выдающиеся спортсмены-лыжники	7	1	1		1			1	1	1	1
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.	2	1			1						
3	Режим дня	3		1					1		1	
4	Гигиена лыжника-гонщика	2			1			1				
5	Основы закаливания организма	2			1					1		
6	Здоровый образ жизни	3	1					1				1
7.	Соревнования по лыжным гонкам	5		1		1	1	1			1	
8.	Техника лыжника-гонщика	4		1	1		1			1		
7	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	4			1	1			1	1		
<b>Всего часов</b>		<b>32</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

### **3.2 Практическая подготовка**

Практическая подготовка включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта, техническую подготовку, контрольные упражнения.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами; упражнения для рук, упражнения с эспандером, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки и многоскоки на месте и в движении. Упражнения для развития силовых качеств: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении индивидуально и с партнером, без предмета и с предметами (гантелями, набивными мячами, скакалками). Прыжки в длину с места, тройные, пятерные, десятерные прыжки. Упражнения для развития быстроты и координации. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление:

#### **Различные виды спорта.**

*Гимнастика:* Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Различные висы на перекладине. Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. .

*Легкая атлетика.* Ходьба и бег: с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; в различных формах коллективного передвижения; с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции.

*Прыжки.* Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте. Прыжки с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину. Упражнения с короткой скакалкой.

*Метание и ловля.* Подбрасывание и ловля мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

#### **Техническая подготовка**

Обучение основам техники классических лыжных ходов. Специальные подготовительные упражнения на овладение техникой скользящего шага. Специальные упражнения на равновесие при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног. Специальные подготовительные упражнения на овладение техникой прохождения подъемов и спусков в высокой и средней стойке.

Обучение торможению «плугом», «упором». Обучение поворотом на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения на овладение основными элементами конькового хода.

#### **Тестирование**

В тестировании применяются контрольные упражнения по общей физической подготовке.

### **4. Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы учащиеся должны знать и уметь:

- владение знаниями по теоретической подготовке, согласно учебному плану;
- владение основами техники передвижения на лыжах;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжным спортом;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

## 5. Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы учащимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе лыжные гонки.

## 6. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств учащихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - *бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от гимнастической скамейки.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

**2) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

**3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** от гимнастической скамейки (для оценки развития выносливости и силовых качеств) (девочки)

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора руками на гимнастической скамейке, руки на ширине плеч. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело, коснувшись грудной клеткой до скамейки, фиксируя это положение на 0,5 сек. После чего, напрягая тело, разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

**Подтягивание на перекладине** (мальчики) выполняется из исходного положения - вис хватом сверху. Подтягивание непрерывным движением до фиксации подбородка над перекладиной. После опускания в вис участник самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Запрещается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами и туловищем, отпускать хват одной руки. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

## Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Таблица № 5

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Баллы	
			мальчики	девочки



			3	4	5	3	4	5
1.	Бег 30 м (сек)	7	7.5	7.3	6.7	7.6	7.3	6.9
		8	7.1	6.9	6.3	7.3	7.0	6.6
		9	6.7	6.5	6.1	6.9	6.7	6.2
		10	6.5	6.1	5.7	6.7	6.2	5.9
2.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	120	130	90	110	120
		8	110	130	140	100	120	130
		9	140	145	150	130	135	140
		10	150	155	160	140	145	150
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	1	2	4			
		8	1	2	4			
		9	1	3	5			
		10	1	3	5			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (раз)	7				5	6	7
		8				7	8	9
		9				9	10	11
		10				11	12	13

## 7. Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические индивидуальные самостоятельные занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Тренировочные занятия размещаются на сайте школы - ritm.kgob6.ru и в группах WhatsApp.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, лыжных мазах, о технике безопасности на занятиях лыжным спортом, ознакомление с техникой и тактикой лыжника, простейшие правилах соревнований.

Практические занятия включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП), различные виды спорта, техническую подготовку, контрольные упражнения.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой, круговой и соревновательный. Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Для наиболее успешного освоения учебного материала на занятиях используется:

Учебно-методическая литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
2. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990г.
3. Глейberman А. Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005г.
4. Глейberman А. Н. Упражнения с набивным мячом – М.: Физкультура и спорт, 2005г.
5. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002г.
6. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

7. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987г.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982г.
9. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. -Волгоград, 2008г.
10. Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М.; «Физкультура и спорт», 1993г.
11. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999г.
12. Рудберг М.Свободным стилем. Коньковый одновременный двухшажный ход в подъемы. Научно-популярное издание. М, 2017г.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
14. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000г.

## 8. Материально-техническое обеспечение программы

Учебно - тренировочные занятия проводятся индивидуально самостоятельно дома, на спортивных площадках, стадионах, лыжных трассах. Обучение ведется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Тренировочные занятия размещаются на сайте школы - ritm.kgob6.ru и в группах Вацап.

### 8.1. Оборудование и спортивный инвентарь

*Таблица № 6*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	18
2.	Крепления лыжные	пар	18
3.	Палки лыжные	пар	18
4.	Снегоход, укомплектованный для прокладки лыжных трасс	штук	1
5.	Термометр наружный	штук	1
6.	Станок для подготовки лыж	штук	1
7.	Стол для подготовки лыж	штук	1
8.	Утюг для подготовки лыж	штук	1
9.	Эспандер лыжника	штук	10
10.	Бревно бум	штук	1
11.	Гимнастические брусья	штук	1
12.	Гимнастическая скамья	штук	3
13.	Стенка турник	штук	1
14.	Мяч волейбольный	штук	1
15.	Мяч футбольный	штук	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Скакалки	штук	18
18.	Конусы	штук	8
19.	Мячи теннисные	штук	18
20.	Секундомер	штук	1
21.	Обручи	штук	6
22.	Маты гимнастические	штук	6
23.	Рулетка	штук	1
<b>Спортивная экипировка</b>			

1.	Ботинки лыжные	штук	18
----	----------------	------	----

## 9. Список используемой литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Распоряжение правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
7. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под редакцией П. В. Квашук и др.- М., - Советский спорт, 2005г.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
9. Борковский А. С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы., Минск, «Народная Асвета», 1998г.
10. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990г
11. Глейберман А. Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005г.
12. Глейберман А. Н. Упражнения с набивным мячом – М.: Физкультура и спорт, 2005г.
13. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002г.
14. Кузнецов В. С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. Пособие. – М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
15. Муравьев В. А, Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.
16. Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М.; «Физкультура и спорт», 1993г.
17. Попова Г. П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки., Волгоград, 2008г.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000г
19. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия, ко: Академия Холдинг, 2000г.

### Интернет ресурсы:

www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России  
<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»  
<http://ritm.kgo66.ru> – МУДО ДЮСШ «РИТМ»  
<https://www.youtube.com>  
<http://www.ski66.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024