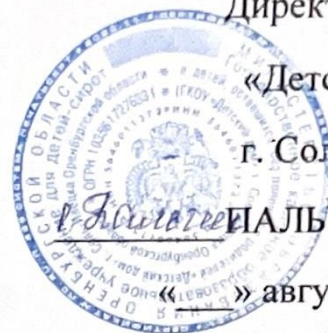


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ

«Детский дом»

г. Соль-Илецка



ПАЛЬЧИК О.В.

» август 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 216 часов

Автор: Чибинев Шамиль Хсылхакович

г. Соль-Илецк

2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Данная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.04.1999г. Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Р.Ф. от 07.03.1995г. №233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная программа составлена с учетом особенностей занятий в Детском доме и имеющихся условий для тренировок.

Программный материал предполагает решение следующих основных целей и задач:

### **Цели:**

1. Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков.
2. Воспитание потребности для занятия спортом.
3. Подготовка спортсменов.

### **Задачи:**

- Приобщение подростков к здоровому образу жизни.
- Формирование и закрепление потребностей в систематических занятиях спортом.
- Развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка.

Программа разработана для возрастной группы 6-16 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает примерно 216 часов в год при 12 часовой нагрузке в неделю, продолжительностью 120 минут. Периодичность занятий - 6 раз в неделю. Начало занятий с конца ноября по март. Тренировочные планы делятся на развивающий цикл и цикл контроля и восстановления.

### **Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.**

#### **В ходе тренировок учащиеся должны:**

1. Успешно выполнить контрольные нормативы.
2. Уметь передвигаться классическими ходами и коньковым ходом.
3. Знать и уметь применять лыжные мази и парафины.
4. Знать известных лыжников их достижения.
5. Уметь оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.
6. Участвовать в соревнованиях

**1. Примерный учебный план на 36 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (ч)**

| №   | Вид подготовки                    | Количество часов |
|-----|-----------------------------------|------------------|
| 1   | Теоретическая подготовка          | В ходе занятий   |
| 2   | Практическая подготовка           |                  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка       | 64               |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 74               |
| 2.3 | Техническая подготовка            | 70               |
| 2.4 | Участие в соревнованиях           | Вне сетки часов  |
| 2.5 | Контрольные тренировки, нормативы | 8                |
|     | Медицинское обследование          | Вне сетки часов  |
|     | <b>Всего часов:</b>               | <b>216</b>       |

**2. Содержание программы.**

Теоретическая подготовка.

**1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

**2. Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.



Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

### **3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### **4. Основы техники лыжных ходов.**

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

#### **Практическая подготовка.**

##### **1. Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

##### **2. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска

со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

### **Воспитательная работа.**

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности.



Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

### **3. Методическое обеспечение программы**

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции «Лыжные гонки» может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса.

В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам (с малышами).

Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

### **4. Средства подготовки лыжников-гонщиков**

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).

2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

3. Беговые упражнения спринтера.

4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

**7. Для реализации программы необходимы следующие средства:**

1. Лыжная трасса - 2 км.
2. Лыжный инвентарь (комплект) - 25 шт.
3. Иные средства обучения (мячи баскетбольные - 5 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; скакалки - 20 шт.; эспандер лыжника - 1 шт)

## **8. Планы тренировочных занятий:**

**Подготовительный период.**

Повышение функциональных возможностей организма.

Конец Ноября - Декабрь.

Развивающий цикл.



### Тренировочные средства

| 1-6<br>неделя | СФП | Бег | ОРУ | Эспандер | Шаговая<br>имитация | Имитация<br>прыжковая | Кросс-<br>поход | Контроль | Велосипед | Силовая | Спортивные<br>игры |
|---------------|-----|-----|-----|----------|---------------------|-----------------------|-----------------|----------|-----------|---------|--------------------|
| Пон.          | +   | +   | +   |          |                     |                       |                 |          |           |         |                    |
| Вт.           |     | +   |     |          |                     |                       |                 |          |           | +       |                    |
| Ср.           |     |     |     |          |                     |                       |                 |          |           |         |                    |
| Чт.           |     | +   |     | +        | +                   |                       |                 |          |           |         |                    |
| Пт.           |     |     |     |          |                     |                       |                 |          | +         |         |                    |
| Сб.           |     |     |     | +        |                     | +                     |                 | +        |           |         | +                  |
| Воск.         |     |     | +   |          |                     |                       |                 |          |           |         | +                  |

| Дни недели. | Описание тренировки.   |
|-------------|--|
| Пон.        | Бег, ОРУ на месте, СФП, упражнения на растяжку                       |
| Вт.         | Бег, круговая тренировка на силу 10 упр. по 30 сек. 3 серии, заминка |
| Ср.         | -  |
| Чт.         | Бег, шаговая имитация, эспандер 10x30сек, упражнения на растяжку     |
| Пт.         | Ходьба на лыжах, упражнения на растяжку                              |
| Сб.         | Спортивные игры  |
| Воск.       | Подготовка лыжной трассы к зимнему сезону                            |

### 1. Предсоревновательный период.

Переход к тренировкам на лыжах, совершенствование техники лыжных ходов и функциональных возможностей организма, участие в соревнованиях.

Январь.

Втягивающий цикл.

### Тренировочные средства

| 7-11<br>недели | СФП | Бег | ОРУ | Эспандер | Классический<br>ход | Свободный<br>стиль | Лыжный<br>поход | Контроль | Велосипед | Силовая | Спортивные<br>игры |
|----------------|-----|-----|-----|----------|---------------------|--------------------|-----------------|----------|-----------|---------|--------------------|
| Пон.           |     |     |     |          |                     |                    | +               |          |           |         |                    |
| Вт.            |     | +   | +   |          | +                   |                    |                 |          |           |         |                    |

|       |  |   |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
|-------|--|---|---|--|---|---|---|--|---|--|--|
| Ср.   |  |   |   |  |   |   |   |  |   |  |  |
| Чт.   |  |   |   |  |   | + |   |  |   |  |  |
| Пт.   |  | + | + |  | + | + |   |  |   |  |  |
| Сб.   |  |   |   |  |   |   |   |  | + |  |  |
| Воск. |  |   |   |  |   | + | + |  |   |  |  |

| Дни недели. | Описание тренировки.   |
|-------------|--|
| Пон.        | Лыжный поход   |
| Вт.         | Классический ход равномерное передвижение с палками и без палок, бег, ОРУ на месте |
| Ср.         | —  |
| Чт.         | СФП на лыжах, бег.   |
| Пт.         | Равномерное передвижение на лыжах с палками и без палок, бег, ОРУ на месте         |
| Сб.         | Работы на трассе.  |
| Воск.       | Лыжный поход.  |

## 2. Соревновательный период.

Реализация проделанной работы в соревновательной практике  
. совершенствование техники лыжных ходов

Февраль

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

| 12-16<br>недели | Техническая | Бег | ОРУ | Эспандер | Лыжи | Лыжный<br>поход | Контроль | Велосипед | Силовая | Спортивные<br>игры |
|-----------------|-------------|-----|-----|----------|------|-----------------|----------|-----------|---------|--------------------|
| Пон.            |             |     | +   |          |      |                 | +        |           | +       |                    |
| Вт.             |             | +   |     |          | +    |                 |          |           |         |                    |
| Ср.             |             |     |     |          |      |                 |          |           |         |                    |
| Чт.             |             |     |     |          | +    |                 |          |           |         |                    |
| Пт.             |             |     |     |          | +    |                 |          |           |         |                    |
| Сб.             |             |     |     |          | +    |                 |          |           |         |                    |
| Воск.           |             |     |     |          |      | +               |          |           |         |                    |



| Дни недели. | Описание тренировки.   |
|-------------|--|
| Пон.        | Объемная тренировка на лыжах   |
| Вт.         | Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., повторная тренировка на лыжах 3X1-2 км между ускорениями медленное передвижение на лыжа, бег. |
| Ср.         | Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., совершенствование техники передвижения на лыжах.  |
| Чт.         | —  |
| Пт.         | Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., короткие ускорения на лыжах 10-15X15-30сек., бег.   |
| Сб.         | Объемная или подготовка к соревнованиям  |
| Воск.       | Лыжный поход.  |

### 3. Переходный период.

Март

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

| 16-18 недели | Техническая | Бег | ОРУ | Эспандер | Лыжи | Лыжный поход | Контроль | Велосипед | Силовая | Спортивные игры |
|--------------|-------------|-----|-----|----------|------|--------------|----------|-----------|---------|-----------------|
| Пон.         |             |     | +   |          |      |              | +        |           | +       |                 |
| Вт.          |             | +   |     |          | +    |              |          |           |         |                 |
| Ср.          |             |     |     |          |      |              |          |           |         |                 |
| Чт.          |             |     |     |          | +    |              |          |           |         |                 |
| Пт.          |             |     |     |          | +    |              |          |           |         |                 |
| Сб.          |             |     |     |          | +    |              |          |           |         | +               |
| Воск.        |             |     |     |          |      | +            |          |           |         |                 |

| Дни недели. | Описание тренировки.  |
|-------------|---|
| Пон.        | Объемная тренировка на лыжах  |
| Вт.         | Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., повторная тренировка на лыжах 3X1-2 км между ускорениями медленное передвижение на |

|       |  |
|-------|--|
|       | лыжа, бег.   |
| Ср.   | Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., совершенствование техники передвижения на лыжах.  |
| Чт.   | —  |
| Пт.   | Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., короткие ускорения на лыжах 10-15X15-30сек., бег. |
| Сб.   | Работы на трассе.  |
| Воск. | Лыжный поход.  |

### **Комплекс упражнений без предметов с использованием скамейки:**

Упражнения 1—4 применяются для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения 5—17 направлены на развитие мышц брюшного пресса, улучшение подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения 18—25 увеличивают гибкость позвоночника, особенно в грудной части, улучшают подвижность грудной клетки, развивают силу мышц спины и боковые мышцы туловища. Некоторые из этих упражнений можно выполнять с отягощениями (гантели, легкие диски). Упражнения 26—31 применяются для развития прыгучести, силы мышц ног.

#### **Упражнения для ног:**

1. Выпады в сторону со штангой или гантелями 3 подхода по 15 повторений
2. Приседание с весом 3 подхода по 15 повторений
3. Румынская тяга 3 подхода по 15 повторений
4. Становая тяга 3 подхода по 15 повторений
5. Подъемы на икры 3 подхода по 15 повторений
6. Болгарские выпады с гантелями 3 подхода по 15 повторений
7. Ягодичный мостик с весом 3 подхода по 15 повторений

#### **Комплекс прыжковых упражнений:**

1. Стоя ноги врозь правой (левой), руки согнуты в локтевых суставах, темповые подскоки вверх-вперёд со сменой ног (вариант: из стойки ноги скрестно).
2. В «сомкнутой» стойке (ступни сомкнуты), руки на поясе или сцеплены перед грудью, с поворотом плеч направо (налево), таза и ног налево (направо) (вариант: то же спиной вперёд).
3. С подскоком на одной ноге, сгибая другую назад.



4. В полуприседе, руки сцеплены под коленями (варианты: боком, спиной, в приседе, с продвижением по кругу, с различными и.п. рук).
5. Темповые прыжки с продвижением боком в сомкнутой стойке.
6. То же с поворотом кругом.
7. С подтягиванием коленей к груди (вариант: то же, удерживая стопы врозь, а колени вместе; продвигаясь по кругу боком).
8. Сгибая ноги назад и подтягивая пятки к ягодицам.
9. Скачки на одной, с подтягиванием толчковой ноги (вариант: бег скачками).
10. «Кенгуру». Скачки на обеих с максимальным продвижением вперёд и активным маховым движением руками вверх.
11. «Вылет» в шаге через шаг. Отталкивание одной ногой с максимальным маховым движением вперёд согнутой в колене другой, через каждый шаг (вариант: чередуя через 3,5 шага и т.д.).
12. Прыжки согнувшись, руки вперёд.
13. «Чехарда». Стоя в колонне по одному. Первый номер выходит вперёд на расстояние 1,5-2 м и принимает и.п. — упор присев; второй выполняет прыжок ноги врозь через первого, с отталкиванием руками о его спину, и принимает то же и.п.; то же упражнение друг за другом выполняют остальные занимающиеся. Как только последний ученик выполнил прыжок, начинает прыгать первый и т.д. (варианты: из и.п. — в упоре на коленях; полуприседе; стоя, согнувшись, с опорой о бедра; стоя, прижав подбородок к груди).
14. Темповые прыжки с отталкиванием обеими ногами через набивные мячи (варианты: с группировкой; со сгибанием ног в тазобедренных суставах; боком).
15. «Лягушка». Прыжки из упора присев, с первоначальным приземлением на руки и дальнейшим приходом в упор присев.

### **Комплекс упражнений для развития ловкости:**

1. И.п. — сидя спиной, правым, левым боком к линии старта. По свистку — развернуться лицом вперёд и бег-ускорение 15-20 м. 2-3 раза из каждого исходного положения.  
Рекомендуется выполнять группами по 3-4 человека; бегут каждый по своей дорожке.
2. Подскок, на той же ноге прыжок в шаге со сменой ног. 2-3 серии по 15-20 м. Успевать в шаге менять ноги, не останавливаясь.
3. Стоя на одной ноге, подскоки 10-12 раз. Сильно наклонившись вперёд, сменить ноги, повторные подскоки. 2—3 серии. Сохранять ритм и равновесие.

4. Прыжки на одной ноге через скамейку поперёк вперёд и назад. По сигналу (свистку) смена ноги. Прыжки ритмичные, мягкие.
5. Равномерный бег по разметкам, дорожкам, по пересечённой местности. 5—6 мин. Сохранять дистанцию, не нарушать намеченный маршрут.
6. Подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. По 2—3 раза правой и левой рукой. Ловля мяча любым способом, но сохраняя положение стоп.
7. Ведение мяча одной рукой в движении, через каждые три шага меняя руки. 3—4 круга по залу.
8. На баскетбольной площадке по сигналу от средней линии подбежать к мячу, лежащему на линии штрафного броска, и бросить его в корзину. Повторить 2-3 раза.
9. Прыжок в длину с места из приседа, одновременно выбрасывая вверх-вперёд набивной мяч.
10. Подскоки с продвижением поочерёдно на правой и левой ноге, одновременно подбрасывая вверх набивной мяч. 2-3 раза по 15-20 м.
11. Из полуприседа бросить набивной мяч вперёд-вверх, сделать рывок и поймать падающий мяч как можно дальше.

#### Литература:

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюзор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
4. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
5. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
6. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001