

УДК 794  
ББК 75.719.5  
Л88

**Авторы-составители:**

*Квашук П. В.*, доктор педагогических наук;  
*Бакланов Л. Н.*, кандидат педагогических наук;  
*Левочкина О. Е.*

**Рецензенты:**

*Кузнецов В. Н.*, кандидат педагогических наук,  
профессор, заведующий кафедрой зимних  
видов спорта МГАФК;  
*Алехина С. В.*

В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

**Лыжные гонки:** Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. – М. : Советский спорт, 2005. – 72 с.

ISBN 5-9718-0012-4

УДК 794  
ББК 75.719.5

ISBN 5-9718-0012-4

© Государственный комитет  
Российской Федерации  
по физической культуре и спорту, 2005  
© Коллектив авторов, 2005  
© Оформление. ФГУП «Издательство  
“Советский спорт”», 2005

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 25.01.95 г. № 96-ИТ).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.