

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Формы, методы, направленность обучения.
3. Ожидаемые результаты.
4. Контрольные нормативы.
5. Учебно-тематический план занятий по лыжным гонкам 1-й год обучения.
6. Описание содержания программного материала (1-й год обучения)
7. Учебно-тематический план занятий по лыжным гонкам (2-й год обучения)
8. Описание содержания программного материала (2-й год обучения)
9. Учебно-тематический план занятий по лыжным гонкам (3-й год обучения)
10. Описание содержания программного материала (3-й год обучения)

## 1. Пояснительная записка

Тип программы - модифицированная.

Направление деятельности: физкультурно-спортивное.

Уровень освоения: 3 года.

Возрастной диапазон: младший школьный возраст.

Данная программа: экспертное заключение на образовательную программу дополнительного образования. В секцию лыжных гонок привлекаются дети 9-11 лет. Количество занимающихся в группе 12-15 человек. Продолжительность тренировки 3 раза в неделю по 2-3 часа. Изучение программного материала рассчитано на три года. Весь учетный материал программы рассчитано на 3 года. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп отделения лыжных гонок и рассчитан на последовательное и поэтапное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы с юными лыжниками.

Целью занятий лыжными является: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой лыжных гонок, приобретение знаний, умений специфичных для лыжников, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей ребёнка, детской одарённости.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время популярность лыжных гонок упала, в общеобразовательных школах возможны отказы, от лыжной подготовки в пользу других видов спорта. В своих спортивных увлечениях проводят меньше времени на свежем воздухе, в результате дети не могут быть достаточно здоровы и готовы к любым испытаниям в жизни. Поэтому важной задачей является привлечение, как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секциях, где большая часть или все занятия проводятся на свежем воздухе. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся лыжными гонками является то, что технико-тактическая подготовка детей, общефизическая специальная физическая подготовка проходит сопряжено с освоением системы закаливания, так как все занятия или их большинство (особенно в зимний период) проходят на свежем воздухе. Места проведения связаны не только со стадионом или школьной спортплощадкой, но и с разнообразными и интереснейшими уголками родной природы. Это расширяет кругозор, обогащает знания о родном крае, воспитывая бережное отношение к окружающей среде, любовь к Родине, воспитывает патриотизм расширяет интерес занимающихся к лыжным гонкам.

**Цель** дополнительной образовательной программы:

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащегося в результате занятий лыжными гонками. Воспитание гармонической социально активной личности.

**Задачи:**

- Формирование интереса к систематическим занятиям лыжным спортом.
- Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.
- Обеспечение физической подготовки.
- Овладение основами лыжной подготовки.
- Формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.
- Развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.
- Выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства.
- Укрепление здоровья и закаливания организма при занятиях лыжными спортом.
- Обеспечение физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.
- Овладение основами техники лыжных гонок классических и коньковых ходов.
- Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.
- Изучение элементарных теоретических связей о личной гигиене, истории лыжных гонок, технике тактике, правил соревнования.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минут бесед, которые проводятся в начале занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке в различных формах, включая игровую форму по общепринятой методике. Большинство занятий проводятся на свежем воздухе. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всесторонне развитие физических способностей.

Специальное – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для лыжников.

Цель специальной физической подготовки - достичь выполнения сложных технических движений лыжника гонщика в обоих стилях лыжных гонок. Следует учитывать, что в процессе технических и тактических занятий лыжника, развиваются и физические качества одновременно.

Большое значение для успешного обучения лыжника-гонщика имеют размеры лыжного инвентаря, соответствующие антропометрическим данным ребёнка.

Для эффективности тренировочного процесс желательно использовать широкий диапазон рельефа лыжных трасс. Все занятия должны носить воспитывающий характер, высокую идейную направленность, понимание большой государственной значимости.

Воспитание у юных спортсменов уважения и товарищества, высокой сознательности, умения преодолевать трудности, требовательности к себе и строгое выполнение норм поведения – крайне необходимо для занимающихся.

## **2. Формы, методы, направленность обучения.**

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Методы:

- Словесной передачи знаний и руководство действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

- Обучение техники и тактики: демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий, разработка технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

- Выполнение упражнений для развития физических качеств; непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Направленность: комплексное и тематическое.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных лыжников и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста, мастерства на следующих этапах подготовки.

### **3. Ожидаемые результаты.**

После первого года обучения юные спортсмены должны набрать достаточный уровень общей физической, приобрести навыки передвижения на лыжах обоями стилями, должны расширить кругозор о лыжных гонках в мире.

На втором году обучения занимающиеся должны овладеть более качественно и широко всеми техническими приёмами лыжных ходов и уметь применять их в соревновательной практике. Повысить уровень морально-волевых качеств.

На третьем году занимающиеся должны значительно улучшить физические кондиции, заметно увеличить рост уровня развития физических качеств. Освоить все компоненты техники лыжных ходов применительно к соревнованиям разного уровня и на соревновательных скоростях. Приобрести теоретические знания, как основы здорового образа жизни, повысит рост личностного развития, научиться оценивать свои достижения.

#### 4.Контрольные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Вид физ. подготовки

**Вид физ.  
подготовки**

**начальная подготовка**

Нормативы	1год		2год		3год	
	м	д	м	д	м	д
	Прыжок в длину с места (см)	150	145	160	150	165
Подтягивание (раз)	3	-	4	-	5	-
Сгибание рук в упоре лёжа (раз)	14	12	15	12	19	15
<b>ОФП</b>						
Поднимание туловища (за 1 мин)	-	30	-	32		34
Бег 60 м (д), 100 м (ю) сек.	16,0	11,5	15,5	11,0	15,3	10,2
Бег 800 м (д), 1000 м (ю) мин.сек	4,05	4,10	4,05	3,55	3,45	3,40
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	7,15	7,30	7,00	7,15		
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	14.00	14.30	-	-
<b>СФП</b>						
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	-	-	-	-	21,00	-
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)						

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 6»  
округ Муром Владимирской области**

---

Техника лыжных ходов:					
Скольльзящий, попеременный,	показ правильного выполнения	показ правильного выполнения	-	-	
подъём ёлочкой					
Техника конькового хода	-	-	показ правильного выполнения	-	-
Лыжи, свободный стиль					
3 км; мин.сек	-	-	-	-	24.00
5 км; мин.сек					28.00
Кросс					
3 км (ю),	14,00	13,5	13,00		
2 км (д) мин.сек		11,00	10,00		9.50

***Условия выполнения упражнений.***

- 1.Прыжок в длину с места, бег 60 метров, бег 100 метров, бег 800 метров, 1000 метров, кросс 2 км и 3 км выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике.
- 2.Подтягивание и отжимание (сгибание руг) проводится по правилам соревнований по полееатлону.
- 3.Бег на лыжах 1 км, 2 км, 3 км и т. д. проводится по правилам соревнований по лыжным гонкам.
- 4.Техника лыжных ходов оценивается визуально на базе общепринятых норм и критериев техники лыжных ходов. Рельеф слабопересечённый.
- 5.Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в секции.

## 5. Учебно-тематический план занятий по лыжным гонкам 1-й год обучения

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
I Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1
И т о г о		3
II Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка		30
Специальная физическая подготовка		30
Техническая подготовка		20
1.	Участие в соревнованиях	16
2.	Углубленный медицинский осмотр	3
3.	И т о г о	102

*Задачи и преимущественная направленность тренировки:*

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.



## **6. Описание содержания программного материала (1-й год обучения)**

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

### **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 в высокой, 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.

**7. Учебно-тематический план занятий по лыжным гонкам  
(2-й год обучения)**

№	Т е м а	Объем работы (ч)
п/п		
	<b>Теоретическая подготовка</b>	
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	
	<b>И т о г о</b>	<b>5</b>
	<b>II Практическая подготовка</b>	
1.	Общая физическая подготовка	30
	Специальная физическая подготовка	30
2.	Техническая подготовка	20
	Участие в соревнованиях	16
3.	Углубленный медицинский осмотр	1
	<b>Всего: 102</b>	<b>102</b>

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

## 8. Описание содержания программного материала (2-й год обучения)

### *Теоретическая подготовка*

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного 2-хшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### *Практическая подготовка*

#### 1. Общая 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.

#### 2. Специальная физическая подготовка.

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.

#### 3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными 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 2-хшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### 4. Контрольные упражнения и соревнования.

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 1-2 км, в годичном цикле.

**9. Учебно-тематический план занятий по лыжным гонкам (3-й год обучения)**

№ п/п	Т е м а	Объем работы (ч)
1.	Теоретическая подготовка	
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1
	<b>И т о г о</b>	<b>5</b>
II	Практическая подготовка	
	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	30
1.		30
2.	Участие в соревнованиях	20
		16
3.	Углубленный медицинский осмотр	1
	<b>И т о г о</b>	<b>102</b>

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной

выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

## 10. Описание содержания программного материала (3-й год обучения)

### 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. История спортивной школы, достижения и традиции.

#### 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.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. 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 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.

#### 2. Специальная физическая подготовка.



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.

### 3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.