

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лянторская средняя общеобразовательная школа № 3»**

РАССМОТРЕНО
протокол
педагогического совета
от 31.08.2023 № 9

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от 31.08.2023 № 700

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности**

«Лыжная подготовка»

(учебного предмета; элективного курса; внеурочной деятельности)

начального общего образования

(уровень образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

на 2023-2024 учебный год

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА»

Автор: Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «**Лыжная подготовка в условиях Севера**», разработана на основе ФГОС основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лянторская СОШ №3», авторской программы Кузнецова В. С., Колодницкого Г. А. «Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка М.: Просвещение, 2014 г

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Цель: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, а также, подготовка лыжников-гонщиков, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности

Задачи программы:

Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжным спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые личностные, предметные и метапредметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и педагогом, требования к представлению выполненной работы;
- умение оценивать результаты;
- развитие индивидуальности личности обучающегося
- наличие интереса к занятиям лыжным спортом

Метапредметные результаты

- адекватная позитивная самооценка и Я-концепция;
- умение сотрудничать в ходе реализации коллективных спортивных и творческих проектов, решать коллективно и индивидуально спортивные задачи;
- участие в жизни центра, умение общаться во взаимодействии с другими детьми, взрослыми в совместной спортивной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

Регулятивные универсальные учебные действия

- проявление инициативы в организации и проведении соревнований и др.
- умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- умение анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение давать определение понятиям;
- умение выступать в соревнованиях;
- желание расширять свои представления о спорте, продолжать спортивное самообразование.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение эмоционально выразить свое отношение к спорту;
- умение размышлять о спорте, высказывать свои личные впечатления в форме устных высказываний, выступлений;
- умение применять полученный опыт спортивной деятельности

Предметные результаты:

- знание правил безопасности и гигиены, истории лыжного спорта;
- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;
- знание основных лыжных ходов;
- повышение уровня общей физической подготовки на основе применения упражнений из разных видов спорта;
- владение основными техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями.
- владение основами техники лыжных ходов.
- выполнение должных норм общественного поведения и правил поведения;
- участие на школьных и городских соревнованиях

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Порядок и содержание работы секции. 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.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория. 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. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.

1.3. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Теория. 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 двухшажного 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.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения. Циклические упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка.

2.2. Подвижные игры.

Практика. 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции.

Теория. Способы развития выносливости, скоростных качеств.

Практика. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, 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.

3.2. Прыжки.

Практика. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

3.3. Гимнастические упражнения.

Практика. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 *упражнений*). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Раздел 4. Спортивные игры.

4.1. Баскетбол.

Теория. Правила баскетбола.

Практика. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.

4.2. Спортивные игры.

Практика. Спортивная игра «Лапта». Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк ворву», «Посадка картошки», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка.

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1. Начальная лыжная подготовка.

Практика. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Обучение общей схеме передвижения 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 двухшажным ходом.

5.2. Имитация лыжных ходов на месте.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Развитие силовых качеств. Шаговая имитация. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

5.3. Одновременный безшажный ход.

Практика. Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

5.4. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 4км.

5.5. Коньковый ход.

Практика. Знакомство с основными элементами конькового хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 3 - 4км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 -4км. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

5.6. Преодоление спуска и подъема.

Практика. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

5.7. Лыжероллеры.

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.

7.1. Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях.

Теория. Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъема.

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 - 5км.

7.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Практика. Участие в 8-10 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 2-3 км., 3-4 км. в годичном цикле.

Форма организации занятий - практическая, комбинированная, соревновательная, тренировочная, спортивные игры, техника тактического обучения.

Виды деятельности – игровая, познавательная, спортивно - оздоровительная деятельность.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 КЛАСС**

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка	17	3	14	Скользкий шаг, переступы, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке.
2	Общая физическая подготовка. Игры	17	3	14	бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, игры-эстафеты, игры с мячом, скакалка, обруч.
Итого:		34	6	28	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 КЛАСС**

№ п/п	Перечень основных разделов	Количество часов			Перечень универсальных действий
		всего	теория	практика	
1	Лыжная подготовка	18	3	15	Скользкий шаг, переступы, техника попеременного и одновременного хода, подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной и низкой стойке
2	Общая физическая подготовка. Игры	16	2	14	Техника бега и ходьбы, общеразвивающие упражнения. Техника метания мяча на дальность, в цель. Прыжки с разбега. Играть в спортивные и подвижные игры
Итого:		34	5	29	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов, тема занятий	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
Общая физическая подготовка. Игры		17	
1	Правила по ТБ.на занятиях. Ходьба, бег, ОРУ (общеразвивающие упражнения). Игра: « По местам».	1	Разминка, игра на внимательность.
2	Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Салки», «Конники и спортсмены».	1	Игры на внимательность и быстроту.
3	Ходьба, бег, ОРУ. Игры: «Конники и спортсмены», «По местам».	1	Ходьба, бег с заданиями.
4	Ходьба, бег, ОРУ. Беседа: «Режим дня». Игры: «Салки», «Слушай сигнал».	1	Режим дня, личная гигиена.
5	Ходьба, бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения в виде эстафет.	1	Техника бега по дистанции.
6	Ходьба, бег, ОРУ. Техника прыжка в длину с места. Игры: «Салки», «По местам».	1	Учимся прыгать в длину с места.
7	Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки в длину с места. Игры: «Салки», «Линейная эстафета».	1	Бег по обозначенным дорожкам.
8	Ходьба, бег, ОРУ. Ознакомить с техникой метания мяча. Игра: «Попрыгунчики-воробушки».	1	Знакомство со «школой мяча».
9	Ходьба, бег, ОРУ. Закрепить технику метания мяча. Прыжки в длину. Игра: «Попрыгунчики-воробушки».	1	Игра с прыжками в длину с места.
10	Ходьба, бег, ОРУ. Метание мяча в цель. Игры: «Снайперы», «Волк во рву».	1	Навыки держания и метания мяча.
11	Ходьба, бег, ОРУ. Техника челночного бега. Игра: «По грибы».	1	Учимся бежать, выполнять остановку, поворот.
12	Ходьба, бег, ОРУ. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Игра: «Совушка».	1	Развиваем силу, ловкость,быстроту.
13	Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Ознакомление с ведением мяча. Игра: «Совушка».	1	Ведение мяча правой или левой рукой.
14	Ходьба, бег, ОРУ. Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра: «Давайте познакомимся».	1	Игра с ловлей и передачей мяча.
15	Ходьба, бег, ОРУ. Игры – эстафеты с мячом.	1	Совершенствуем технику ведения, ловли и передачи мяча.
16	Ходьба, бег, ОРУ. Прыжки через скакалку.	1	Игры на
	Обручи. Игры: «Совушка», «Укротитель мяча».		ловкость, быстроту.
17	Ходьба, бег, ОРУ. Эстафеты с применением скакалки, обруча, мяча.	1	Игры-эстафеты с мячом,обручем,.
Лыжная подготовка		17	

18	Правила по ТБ на лыжах. Требования к одежде и обуви лыжника, об инвентаре. Имитация передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	Правила по технике безопасности на лыжах.
19	Беседа «О лыжном спорте». Скользящий шаг.	1	Имитация скользящего шага.
20	Разминка без лыж. Самостоятельное надевание лыж. Скользящий шаг.	1	Стойка лыжника.
21	Скользящий шаг, повороты с переступанием.	1	Ступающим шагом делаем поворот.
22	Повороты на месте вокруг пяток лыж.	1	Переступы на месте с подниманием носков лыж.
23	Повороты на месте вокруг носков лыж.	1	Переступы на месте с подниманием пяток лыж.
24	Ходьба по лыжне «змейкой».	1	Обходим флажки с переступами.
25	Подъем на склон «лесенкой».	1	Переступы вверх боком.
26	Скользящие шаги (руки за спину) с акцентом на приседание и отталкивание.	1	Учимся делать толчок ногой и скользить.
27	Скользящие шаги (руки за спину) с переносом веса тела то на одну, то на другую ногу.	1	Скользим как можно дольше.
28	Скольжение на согнутых ногах после небольшого разбега.	1	Скользим после толчка.
29	Скользящий шаг с активной работой рук.	1	Кординация движений рук и ног.
30	Скольжение на одной лыже, отталкивание второй ногой от снега без лыжи.	1	Игра с самокатами.
31	Игры-эстафеты на лыжах. Контрольная-1 км.	1	Скоростная тренировка.
32	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.	1	Скользящий шаг.
33	Ознакомить с техникой спуска в низкой стойке и подъема «елочкой».	1	Низкая посадка на спуске
34	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке и подъема «елочкой» и ступающим шагом.	1	Пятки лыж вместе, носки врозь.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Наименование разделов, тема занятий	Кол-во часов	Основные виды внеурочной деятельности обучающихся
	Общая физическая подготовка. Игры	10	
1	Инструктаж по Т.Б. в спортзале и на спортплощадке. ОФП (общая физическая подготовка). Игра «Салки», «Снайперы»	1	Разминка, игра на внимательность
2	ОФП. Игры: «Кто дальше», «Охотники и утки»	1	Игры с мячом
3	Бег с ходьбой. ОУУ (общеукрепляющие упражнения). Игры: «Охотники и утки», «Меткий стрелок»	1	Игры на точность
4	ОФП. Игры: «Снайперы», «Салки»	1	Игры на быстроту
5	Бег с ходьбой по пересеченной местности. ОУУ-10мин. Футбол	1	Правила игры, передачи мяча
6	ОФП. Специальные беговые упражнения в виде эстафет	1	Техника бега по дистанции
7	ОФП. Игры: «Салка и мяч», «Мяч среднему»	1	Игры с баскетбольным мячом
8	ОФП. Эстафеты с применением скакалки, обруча, мяча	1	Игры-эстафеты
9	Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1	Ускорения на коротких отрезках
10	ОФП. Игры: «Снайпер», «15 попаданий»	1	Игры с мячом на точность
	Лыжная подготовка	18	
11	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Скользящий шаг	1	Техника скользящего шага
12	Беседа: «Требования к одежде и обуви» Лыжная подготовка. Работа над равновесием	1	Упражнения на равновесие
13	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок	1	Скользящий шаг без палок
14	Лыжная подготовка. Переступание на месте	1	Повороты на месте влево, вправо
15	Лыжная подготовка. Эстафеты-игры	1	Игры на лыжах
16	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой	1	Повороты между лыжными палками
17	Лыжная подготовка. Открытие лыжного сезона	1	Соревнования
18	Беседа: «История развития лыжного спорта». Лыжная подготовка. Катание с маленькой горки	1	Обучение технике спуска
19	Лыжная подготовка. Подъем «Лесенкой»	1	Техника подъема «Лесенкой»

20	Лыжная подготовка. Подъем «Ёлочкой»	1	Техника подъема «Ёлочкой»
21	Лыжная подготовка. Скользящий попеременный ход	1	Скольжение попеременно на одной ноге
22	Лыжная подготовка. Эстафеты-игры	1	Игры на лыжах
23	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	1	Толчок двумя палками одновременно
24	Эстафеты с применением одновременного и попеременного ходов	1	Применяем оба хода
25	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Работа без лыжных палок	1	Работа на технику
26	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах змейкой	1	Обходим флажки с переступанием
27	Закрытие лыжного сезона	1	Итоговая контрольная
28	Лыжная подготовка. Катание с горки	1	Правильно держать равновесие
	Общая физическая подготовка. Игры	6	
29	ОФП. Игры: «Пионербол», «Футбол»	1	Игры по правилам
30	ОФП. Игры: «Метко в цель», «Совушка»	1	Метание мяча в цель.
31	Беседа: «Лыжники-земляки, чемпионы олимпийских игр». Метание мяча на дальность, прыжки в длину	1	Развиваем силу, ловкость, точность.
32	ОФП. Эстафеты-игры с мячом	1	Игры с баскетбольными мячами
33	ОФП. Игры: «Пионербол», «Охотники и утки»	1	Игры по правилам
34	Бег с ходьбой. ОРУ-10мин. Контрольная: 1000м, отжимание, метание мяча	1	Итоговый зачет

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Учебно-методические пособия:

1. Г. Ю. Фокин. Уроки физкультуры в школе. М. «Школьная Пресса». 2003г.
2. В.А. Лепёшкин. Подвижные игры. М. «Школьная Пресса». 2004г.
3. М.В. Видякин. Система лыжной подготовки. Издательство «Учитель» 2006г .
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
5. Учебные пособия и CD-диски.
6. Нэт Браун «Подготовка лыж».
7. А.Н. Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе».

2. Учебно-практическое оборудование:

1. Резак для прокладки лыжни (классический ход).
2. Комплект флажков для маркировки трассы.
3. Секундомер электронный
4. Комплект гантелей весом 1-6 кг.
5. Комплект резиновых эспандеров.
6. Скакалки гимнастические.
7. Гимнастические брусья.
8. Гимнастическая перекладина.
9. Лыжи с насечкой
10. Крепления лыжные (профиль NNN или SNS)
11. Палки лыжные легкосплавные.
12. Лыжи для классического хода.
13. Палки для классического хода.
14. Стол для подготовки лыж.
15. Комплект парафинов и мазей держания.
16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.

