

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОХОМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ВОХОМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено» На педагогическом совете: Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «Вохомская СОШ»: ../_____/	«Утверждаю» Директор МОУ «Вохомская СОШ»: Окуловская Е.П. /_____/
	«__» _____ 20__ г.	Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный лыжник»**

»

Направление: физкультурно-спортивное.

**Возраст обучающихся: 10—13 лет
Срок реализации: 1 год.**

**Составитель:
Борисова Нина Павловна,**

педагог дополнительного образования

п. Вохма 2023г.

Пояснительная записка.

Реализация программы «лыжные гонки» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);

- 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»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приложением к письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г. № 09-32-42 по разработке дополнительных общеобразовательных разноуровневых программ»;

- Приказом Министра России от 27.12. 2013г. №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Новизна дополнительной образовательной программы

В удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Актуальность дополнительной образовательной программы

За последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа «Юный лыжник» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки.

Цель дополнительной общеобразовательной программы.

Реализация тренировочного процесса спортивной подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта,

повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействии успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Цель

Формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Возраст детей: Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10- 13 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Форма занятий

Групповая работа

Круговая работа

Индивидуальная работа

Самостоятельная работа

Учебно-тренировочная

Режим занятий:

Занятия проводятся на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

Продолжительность занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, 204 часа в год. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Ожидаемые результаты

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	21
	Итого	25
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	65
2	Специальная физическая подготовка	65
3	Техническая подготовка	28
4	Контрольные упражнения и соревнования	20
5	Углубленное медицинское обследование	1
	Итого	204
	Всего часов	204

Содержание программного материала

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. 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 техника 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

2 Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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 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.

|

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 двухшажным 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.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследователей по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3.	Прыжок в длину сместа (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-

		11	5	7	9			
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2.	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

Календарно-тематическое планирование.

№урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата провед	Фак пров
1-2	Вводное занятие .Правила поведения и техники безопасности на занятиях .Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в подъем.	2		
3-4	Бег в подъем. Бег с прыжковой имитацией. Подъем с палками. Силовая.	2		
5-6	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Кроссовый бег на равнине, по пересеченной местности. Имитация конькового хода	2		
7-8	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Силовая тренировка.	2		
9-10	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Имитация попеременного двухшажного хода.	2		
11-12	Общая физическая подготовка .Специальная физическая подготовка. Силовая тренировка. Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	2		
13-14	Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения (тестирование). Бег в подъемы различной длины. Бег с прыжковой имитацией.	2		
15-16	Бег с палками в подъем. Имитация с эспандером. Передвижения по лыжне.	2		
17-18	Общая физическая подготовка. СФП.	2		
19-20	Специальная физическая подготовка.Бег в равномерном темпе на лыжах.Бег до 1000 м на лыжах.	2		
21-22	Углубленное медицинское обследование.	2		

	Общая физическая подготовка			
23-24	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег на лыжах до 40 мин.	2		
25-26	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	2		
27-28	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	2		
29-30	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей. Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км	2		
31-32	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 - 4 км.	2		
33-34	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.	2		
35-36	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4 км	2		
37-38	Имитация лыжных ходов. Развитие координационных способностей. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 - 4 км	2		
39-40	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация.	2		
40-41	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	2		
42-43	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2		
44-45	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	2		
46-47	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. (пробегать дистанцию 1500 (2000) м)	2		
48-49	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2		
50-51	. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	2		

	способностей. Общая физическая подготовка			
52-53	Контрольные упражнения и соревнования. Техническая подготовка	2		
54-55	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	2		
56-57	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка	2		
58-59	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
60-61	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Контрольные упражнения и соревнования	2		
62-63	Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000 м.	2		
64-65	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход. Дистанция 4 км. Развитие координационных способностей. Специальная физическая подготовка.	2		
66-67	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3-4 км.	2		
68-69	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2		
70-71	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2		
72-73	Соревнования по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км. Техника спуска и подъема. Коньковый ход.	2		
74-75	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Передвижений классическими лыжными ходами. Дистанция 3 км.	2		
76-77	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3-4 км	2		

78-79	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция3 -4км	2		
80-81	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов .передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км.	2		
82-83	Контроль за подготовленностью обучающихся. Передвижение классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км.	2		
84-85	Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». . Дистанция2км.	2		
86-87	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция2км.	2		
88-89	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция -5км	2		
90-91	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция3км.	2		
92-93	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе	2		
93-95	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3500 м.	2		
96-97	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2		
98-99	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция3км.	2		
100-101	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция3км.	2		
102	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км	2		

Методическое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

лыжные палки;

лыжи;

лыжные ботинки;

маты гимнастические;

эспандеры лыжные;

мячи набивные;

форма спортивная (майки, шорты, спортивная обувь, штаны, куртка зимняя, шапка, перчатки);

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;

гири, гантели;

шведская стенка;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- компьютер;

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварнин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварнин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.
minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"
<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам
<http://school-collection.edu.ru>
<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<https://ru.wikipedia.org>— «Википедия» свободная энциклопедия.
<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

