

Управление образования администрации Юргинского муниципального округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ» ЮМО
протокол № 4 от 31 августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ» ЮМО

Ф.Н.Сафин

приказ № 47/1 от 31 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

возраст учащихся: 7-12 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:

Носов Александр Владимирович
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	6
Содержание программы.....	7
Планируемые результаты по окончанию освоения программы.....	14
Образовательные и учебные форматы.....	16
Материально-техническое обеспечение программы.....	17
Перечень информационно-методических материалов.....	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями в 2018 г.;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 г. № 86-ОЗ;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Устав и локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ» Юргинского муниципального округа.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков осваивающих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы.

Актуальность

Резкое снижение уровня здоровья детей и подростков, увеличение количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, актуализируют проблему укрепления здоровья подрастающего поколения.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Новизна программы определяется комплексностью решения образовательных и воспитательных задач при её реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в работе школы. Программа способствует формированию у учащихся положительного интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

Программа адресована учащимся в возрасте с 7 до 12 лет.

Форма обучения: очная.

Основная форма организации обучения: беседы, учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час).

Режимы тренировочной работы: продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов. Рекомендуемый режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: спортивно-оздоровительные группы - 276 часов.

Обучение по программе осуществляется в группах 15-30 человек.

Учебно-тематический план тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка				
	Вводное занятие. Порядок и содержание работы группы. История развития лыжного спорта.	2	-	2	Опрос, наблюдение
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Профилактика травматизма.	3	-	3	
	Выбор лыжного инвентаря, выбор, хранение. Способы обработки скользящей поверхности лыж.	4	-	4	
	Морально-волевая подготовка.	2	-	2	
	Основы методики обучения и тренировки	4	-	4	
2	Практическая подготовка:				
	Общая физическая подготовка	2	70	72	Наблюдение
	Специальная физическая подготовка	-	28	28	
	Тактическая подготовка	3	20	23	
	Техническая подготовка	3	49	52	
	Игровая и соревновательная подготовка, правила соревнований по лыжным гонкам	2	76	78	Опрос, наблюдение
	Контрольно-переводные испытания:	-	8	8	Прием нормативов
ИТОГО:		25	251	276	

Программный материал

№ п/п	Содержание материала
1. Теоретическая подготовка	
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.
	Основы техники способов передвижения на лыжах
	Правила соревнований по лыжным гонкам
	Основные средства восстановления
	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта

2. Практическая подготовка	
2.1	Общая физическая подготовка
	Строевые упражнения
	Комплексы общеразвивающих упражнений
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью
	Спортивные игры (футбол, баскетбол, и т.д.)
	Подвижные игры
	Эстафеты и прыжковые упражнения
	Упражнения для развития скоростных-силовых качеств
	Развитие быстроты и координации
	Развитие выносливости /циклические упражнения/
2.2	Специальная физическая подготовка
	Кроссовая подготовка, ходьба.
	Имитация лыжных ходов
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.
	Специальные упражнения на развитие волевых качеств.
	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
2.3	Техническая подготовка
	Обучение технике классических лыжных ходов.
	Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
	Обучение поворотам на месте и в движении
	Обучение основным элементам конькового хода
2.4	Контрольные упражнения и соревнования
	1-3 соревнований по ОФП
	1-3 соревнований по лыжным гонкам

Цель и задачи программы

Цель программы: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия лыжными гонками.

Задачи:

- сформировать у учащихся представления о лыжном спорте, его возникновении, развитии и правилах проведения соревнований;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- укрепить здоровье, физическое развитие;
- сформировать знания о технике безопасности при занятиях лыжным спортом;
- привить стойкий интерес к систематическим занятиям спортом;
- приобрести глубокие теоретические знания и практические навыки на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- привить этические нормы и правила поведения на соревнованиях;
- воспитать морально-волевые качества: сознательность, смелость, выдержку, решительность, настойчивость, ответственность.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Порядок и содержание работы группы. История развития лыжного спорта. Возникновение, развитие и распространение лыж. Виды лыжного спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Российские лыжники на Олимпийских играх.

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.

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.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных лыжников разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики лыжного спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме

этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков. В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки, доводя их до высокой степени совершенства с учетом индивидуальных особенностей.

Техническая подготовка

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение

современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.

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.

Скользящий шаг является основой всех лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой» наискось. Поворот переступанием на месте.

Игровая и соревновательная подготовка

Участие на соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий.

Контролем результативности дополнительной образовательной программы являются соревнования и контрольные нормативы для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из трёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП), одного норматива по специальной физической подготовке (СФП) и контрольного норматива по технической подготовке.

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы -

подтягивание для мальчиков и сгибание разгибание рук в упоре лежа для девочек, бег 500 м, прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений:

1) Подтягивание (мальчики) из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

2) Бег 500 метров проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Очень важно перед тренировкой провести разминку. При беге на 500 м рекомендуется использовать шорты и обувь с хорошей амортизацией. На финише усталым ногам помогает ускоренное движение рук. Время фиксируется.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

4) Бег 1000 метров проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Критерием, служит преодоление дистанции.

5) Бег на лыжах: 1000 метров проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 и более км в годичном цикле.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

Текущий контроль

№ п/п	Упражнения	7-8 лет мал.\дев.	8-9 лет мал.\дев.	9-10 лет мал.\дев.	10-11 лет мал.\дев.	11-12 лет мал.\дев.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Подтягивание (мал.) / сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)	1 / 4	1 / 5	2 / 9	3 / 12	4 / 14
2.	Бег 500м (сек) мальчики / девочки	2.40/2.50	2.30/2.40	2.20/2.30	2.10/2.20	2.05/2.10
3.	Прыжок в длину с места (см) (мальчики)	109 и ниже	119 и ниже	124 и ниже	139 и ниже	149 и ниже
	Прыжок в длину с места (см) (девочки)	99 и ниже	104 и ниже	109 и ниже	119 и ниже	129 и ниже
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Бег 1000м	Без учета времени				
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Передвижение на лыжах (1-3км)	Без учета времени				

Текущий контроль «Техническая подготовка».

1. Передвижение скользящим шагом в облегченных условиях, в пологий подъем.

2. Выполнение специальных подготовительных упражнений, направленных на совершенствование техники скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованность работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

3. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом.

Выполнение изученных способов спусков, подъемов, поворотов на месте и в движении

Вопросы для текущего контроля по теоретическому разделу

1. Как подобрать лыжный инвентарь.
2. Классификация соревнований.
3. Какие физические качества развиваются при занятиях лыжными гонками.
4. Терминология в лыжных гонках.
5. Лыжные гонки - это олимпийский вид спорта?
6. Права и обязанности участников соревнований.
7. Самоконтроль в процессе занятий лыжным спортом
8. Каких известных российских лыжников и тренеров вы знаете?
9. Режим дня учащегося, занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских лыжников на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
15. Лыжный инвентарь: уход за ним; подготовка к соревнованиям
16. В какой стране лыжные гонки получили наибольшее распространение.
17. Какие виды стартов бывают во время проведения соревнований?

Промежуточная аттестация

№ п/п	Упражнения	7-8 лет мал\дев	8-9 лет мал\дев	9-10 лет мал.\дев	10-11 лет мал\дев	11-12 лет мал\дев
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Подтягивание(мал.) сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.)	2\ 5	2 \ 6	3 \ 10	4\ 13	5 \ 15
2.	Бег 500м(сек) мальчики \ девочки	2.39\2.49	2.29\2.39	2.19\2.29	2.09\2.19	2.04\2.09
3.	Прыжок в длину с места (см) (мальчики)	112 и ниже	122 и ниже	127 и ниже	142 и ниже	152 и ниже
	Прыжок в длину с места (см) (девочки)	102 и ниже	107 и ниже	112 и ниже	122 и ниже	132 и ниже
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Бег 1000м	без учета времени				
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Передвижение на лыжах (1-3км)	без учета времени				

Планируемые результаты по окончанию освоения программы

Учащиеся могут знать:

- основные понятия о физической культуре и спорте, их значение в жизни подростка;
- требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам;
- гигиенические требования при занятии лыжными гонками;
- основные элементы техники лыжных ходов;
- отличие классических ходов и коньковых ходов;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы.

Уметь:

- передвигаться скользящим шагом;

- выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- преодолевать спуски в стойке устойчивости;
- выполнять подъемы «лесенкой» наискось;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их.

Владеть:

- техникой передвижения скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом;
- навыками поворотов, подъемов и спусков.

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, лыжными гонками с соблюдением правил техники безопасности.

Образовательные и учебные форматы

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса при реализации программы являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, просмотра и анализа видеозаписей соревнований);
- медико-восстановительные мероприятия;
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы обучения:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что учащийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

2. Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:
 - показ физических упражнений;
 - использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
 - имитация (подражание)
 - зрительное ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы: сигнал свистка;
3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы требуется наличие специализированной лыжной базы для хранения лыжного инвентаря, лыжной трассы, раздевалок.

Инвентарь и оборудование:

- лыжи с креплениями, лыжные ботинки, лыжные палки;
- инвентарь для подготовки лыж (станок, утюг электрический, скребки, щётки), лыжная мазь, парафины;
- гантели 1-3 кг, штанга, инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП (гимнастические маты, скамейки, скакалки, обручи, мячи, эспандер лыжника и т.д).
- секундомер.

Перечень информационно-методических материалов

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В.Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет ресурсы:

- 1.) www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.) www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 3.) минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
- 4.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»