

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Приданниковская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования Красноуфимский округ**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол №10 от 02.07.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «Приданниковская СОШ»
_____ Дубовской В.Н.
Приказ № 68 от 02.07.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
возраст обучающихся 12-16 лет
срок реализации 2 года
уровень: базовый

Разработчик
Вяткин Юрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

д. Приданниково
2021

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная

Актуальность

Необходимость разработки и внедрения программы «лыжные гонки» в системе дополнительного образования детей обусловлена тем, что лыжная подготовка, входит в программу физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. На занятиях по лыжной подготовке, у обучающихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. Так же занятия лыжными гонками обеспечивают организацию содержательного досуга детей, способствуют укреплению здоровья, удовлетворяют потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа помогает обучающимся в выборе будущих профессий.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 (новая редакция Минпросвещения России от 30.09.2020г. № 533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерство образования и науки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки России от 18.11.2015 г. 09-3242;
- «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Уставом МАОУ «Приданниковская СОШ»

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Особенности программы

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую и практическую. Данная программа последовательно и полно освещает основополагающие принципы построения подготовки юных спортсменов.

В разделах изложены не только методические принципы построения тренировки, но и методики обучения основам техники выполнения лыжных ходов совершенствования технического и тактического мастерства.

В отдельный раздел выделены контрольные нормативы по оценке уровня физической подготовленности юных лыжников, приведены в таблицах.

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах начальной подготовки, 1-го, 2-го года обучения занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «От простого к сложному».

Включение обучающихся в различные виды деятельности в процессе обучения по программе соответствует личностно-ориентированному подходу в образовании и воспитании молодежи.

Содержание программы построено с учетом использования материальной базы ОУ.

Адресат

Программа разработана на два года обучения для учеников 12 – 16 лет.

Объем программы – 140 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Формы занятий – групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по возрасту. Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении занятий на лыжах. Занятия секции «Лыжные гонки» проводятся для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

При формировании группы проводится стартовая диагностика, учебно-тренировочный цикл завершается контрольными испытаниями пройденного материала. Контрольные нормативы соответствуют примерным минимальным требованиям к двигательной подготовленности обучающихся

Срок освоения. Программа построена по принципу от простого к сложному и рассчитана на 2 года обучения. Обучающиеся, освоившие дополнительную общеразвивающую программу «Лыжные гонки» в полном объеме, считаются выпускниками объединения. Выпускники могут продолжить занятия в дальнейшем с целью совершенствования практического мастерства по индивидуальному образовательному плану. Этапы совершенствования и мастерства решают задачу привлечения к специализированной подготовке. Срок обучения на этапе мастерства определяется в соответствии с индивидуальными способностям, а также положительной динамики образовательных результатов обучающихся и может составлять от 1 года до 3 лет.

Режим занятий соответствует Сан ПиН 2.4.4.3172 -14., предъявляемым к ДО. Эти требования соблюдены при создании программы – это наполняемость детского объединения, длительность занятий, соответствие условий организации образовательного процесса требованиям санитарно-эпидемиологических правил и норм. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год – 68 часов; количество часов и занятий в неделю – 2 часа; периодичность и продолжительность занятий – 1 раз в неделю через час после окончания учебных предметов. Учитывая возрастные особенности детей среднего и старшего звена, а также сложность и продолжительность выполнения практических работ, практика составляет более 60% учебного времени. Для удобства практических занятий можно использовать групповую форму работы. Временные параметры могут быть изменены с учетом возрастных особенностей детей и температурного режима. Педагог вправе изменить количество часов, предусмотренных КТП на соответствующую тему, с учетом интересов, подготовки и успехов обучающихся. Занятия могут быть организованы как со всем составом группы так и в подгруппах. Учащиеся могут включаться в учебный процесс на любом этапе с учетом специальной подготовки и при наличии вакантных мест.

Цель программы -приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

- укреплять здоровье и закаливать детей через развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей детского организма;
- совершенствовать технические действия лыжников - гонщиков через выполнение имитационных и физических упражнений;
- формировать понятие о лыжном инвентаре, технике и тактике лыжных гонок, самоконтроле, правилах и организации проведения соревнований по лыжным гонкам;
- развивать интерес к активному отдыху, самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- обучать способам определения уровня физической подготовленности и контроля физической нагрузки.

Планируемый результат: выпускник с разносторонней физической и специальной подготовленностью в области лыжной подготовки.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2
2.	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2
3.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	2
4.	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	2
5.	Общая физическая подготовка.	2
6.	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2
7.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	2
8.	Бег 1500м. Спортивная игра «ручной мяч». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2
9.	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	2
10.	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	2
11.	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	2
12.	Скольльзящий шаг. Схема движения. Стойка.	2
13.	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500 -2000м.	2
14.	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно - тренировочным занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	2
15.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м	2
16.	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног, Передвижение 200 -300м без палок	2
17.	Передвижение по учебной лыжне попеременным двух шажным ходом. Игра «Смелее с горки»	2
18.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск, спуск в основной. стойке	2
19.	Преодоление подъёма ступающим шагом, «Лесенкой», спуск в основной стойке.	2
20.	Прохождение Дистанция 3 км.попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе	2

21.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3,5 км.	2
22.	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 3-4 км. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой», спуски в основной стойке.	2
23.	Коньковый ход без палок. Дистанция 3 км.	2
24.	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3-4 км.	2
25.	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3-4 км.	2
26.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км.	2
27.	Соревнования. Дистанция 3-4 км.	2
28.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3-4 км.	2
29.	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3 км.	2
30.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Ручной мяч».	2
31.	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России	2
32.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канат у в три приёма.	2
33.	Развитие скоростных качеств. Бег 1000 м. Игра «Ручной мяч».	2
34.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности: общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей.	2
35.	Контрольные нормативы	2

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Бег 1000 м.	2
2.	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2
3.	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	2
4.	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	2
5.	Общая физическая подготовка.	2
6.	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2
7.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	2
8.	Бег 1500м. Спортивная игра «ручной мяч». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2
9.	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	2
10.	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	2
11.	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	2
12.	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.	2
13.	Коньковый ход. Схема движения. Бег 2000м.	2
14.	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно - тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	2
15.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты	2

	на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м	
16.	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног, Передвижение 200 -300м без палок	2
17.	Передвижение по учебной лыжне попеременным двух шажным ходом. Игра «Смелее с горки»	2
18.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск, спуск в основной. стойке	2
19.	Преодоление подъёма ступающим шагом, «Лесенкой», спуск в основной стойке.	2
20.	Прохождение Дистанция 3 км.попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе	2
21.	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом до 5 км.	2
22.	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 3-4 км. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой», спуски в основной стойке.	2
23.	Коньковый ход без палок. Дистанция 3 км.	2
24.	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3-4 км.	2
25.	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3-4 км.	2
26.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3-4 км.	2
27.	Соревнования. Дистанция 3 км.	2
28.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция до 5 км.	2
29.	Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3 км.	2
30.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Ручной мяч».	2
31.	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России	2
32.	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канат у в три приёма.	2
33.	Развитие скоростных качеств. Бег 1500 м. Игра «Ручной мяч».	2
34.	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности: общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей.	2
35.	Контрольные нормативы	2

Содержание дополнительной программы «Лыжные гонки»

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 па 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.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 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Формы контроля:

- контрольные нормативы,
- опрос;
- участие в соревнованиях

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для курса по внеурочной деятельности «Лыжные гонки»

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень выполнения					
			мальчики			девочки		
			Низк.	Ср.	Выс.	Низк.	Ср.	Выс.
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2

2.	Бег 60 м (сек)	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
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
						14	16	18

2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	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
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин,сек)	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

Планируемые результаты

1 года обучения

По окончании первого года обучения обучающиеся должны

Знать:

Понятия: «двигательный режим школьника», «Лыжные ходы и их классификацию»;

- историю образования лыжного спорта;

- простейшие правила соревнований;

- роль и значение двигательного режима в сохранении и укреплении здоровья.

- гигиену, предупреждение травм, врачебный контроль

Уметь:

- выполнять правила поведения на стадионе, в спортивном зале, на учебной лыжне.

- подготовить для себя оборудование, инвентарь

- выполнять правила хранения спортивного инвентаря.

- подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять строевые упражнения;

- выполнять построение и перестроения с лыжным инвентарем и без него;

- выполнять ходьбу, бег в разных условиях, с изменением темпа;

- выполнять ОРУ с предметами, без предметов;

- преодолевать полосу препятствий;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке в соответствии возраста.

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, ловкость);

- выполнять способы передвижения на лыжах: ступающий шаг, скользящий шаг без палок и с палками, упражнения школы лыжника, имитационные упражнения, ходьба на лыжах по пересеченной местности, подъем «лесенкой», повороты переступанием, попеременный двухшажный ход,

- выполнять забеги на 1 км с учетом и без учета времени.

- выполнять шаговую имитацию с палками (без палок);

2 года обучения

По окончании второго года обучения обучающиеся должны

Знать:

- определять виды лыжного спорта;
- характеризовать назначение занятий физической культурой и спортом;
- историю образования лыжного спорта;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- название и способы владения лыжным инвентарем, мази, одежда и обувь

Уметь:

- демонстрировать технику базовых лыжных ходов
- демонстрировать технику спуска и подъема разными способами
- выполнять повороты на месте и в движении
- проходить дистанцию 2-3 км в скоростном режиме, дистанции 3-5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- уметь подбирать лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2021 - 2022 учебный год см. Приложение

2.2. Материально-техническое обеспечение:

спортивное оборудование и инвентарь:

лыжные палки – 15 комплектов

лыжи - 15 комплектов

лыжные ботинки- 15

маты гимнастические - 5;

скакалки-15 штук;

мячи набивные;

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

учебно-демонстрационные плакаты;

видеофильмы

компьютер;

проектор.

2.3. Кадровое обеспечение

Ф.И.О., должность, педагогический стаж, квалификационная категория	Курсовая подготовка
Вяткин Юрий Владимирович, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.	2017 г. Прошел обучение по программе «Навыки первой помощи». 2019 г., ГАОУ ДПО СО «ИРО» «Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: организация и содержание учебного процесса», 24 ч.

2.4.Оценочные материалы и формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плана спортивно-массовых мероприятий.

Методическая литература для педагога и обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ-культура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

