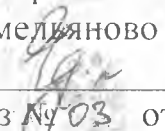


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
пгт. Емельяново

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30»08 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
пгт. Емельяново
 Е.В. Колмакова
Приказ № 03 от 03.08 2018 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Лыжные гонки для всех»
название программы

(срок реализации 1 год)

Разработал:
учебно-методический отдел ДЮСШ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в нравственном, развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Прием обучающихся производится в сентябре. Однако это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года. Период обучения, в соответствии с программой, рассчитан на 1 год. Занятия носят общефизическую направленность, развивают двигательные качества, и затрагивают элементы специальной подготовки..

Актуальность данной программы выражается доступностью для самого широкого круга обучающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста. В разработке программы использованы следующие нормативно – правовые документы:

- «Конвенция о правах ребенка», которая принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года;
- Закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14.

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 личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Юный лыжник»: ОФП, подвижные игры, изучение новейших тактических действий и приемов; совершенствование тактических действий и приемов.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается документ установленного образца об окончании обучения по образовательной программе.

Педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей

организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Отличительной особенностью программы является:

- большой акцент направлен на начальную подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля»,
- возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста;
- формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки.

Возраст детей

Программа рассчитана на детей в возрасте с 8 до 17 лет. Условия приема – заявление, справка от врача о возможности заниматься видом спорта «Лыжные гонки»

Программа рассчитана на детей в возрасте с 8 до 17 лет.

Сроки реализации

Полный курс обучения – 1 год (252 часа).

Особенности организации образовательного процесса

	1 г.о.
Количество часов в неделю по годам обучения	6
Количество занятий в неделю	4
Количество учебных часов по программе	252

Форма и режим занятий

3 раза в неделю по 2 учебных часа

Предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Программа предусматривает использование групповой организации деятельности детей на занятии.

Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы.

Продолжительность занятий в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 2 по 45 мин., перерыв - 10 минут для отдыха между каждым занятием.

Метапредметные связи. Метапредметными результатами изучения программы «Лыжные гонки для начинающих» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Личностные УУД: осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и свое поведение; формировать основы здоровьесберегающего поведения; аргументировано оценивать свои и чужие поступки в однозначных и неоднозначных ситуациях, опираясь на общечеловеческие нравственные ценности; осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; осваивать новые виды деятельности, участвовать в соревновательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков, готовность поддерживать в норме свое здоровье.

Познавательные УУД: сравнивать объекты по заданным или самостоятельно определенным критериям; представлять информацию в разных формах (рисунок, текст, план, схема, таблица); строить речевое высказывание в устной форме, осуществлять поиск и выделять конкретную информацию, устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений, включаться в творческую

деятельность под руководством тренера-преподавателя; умение работать с информацией, структурировать полученные знания; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; анализировать и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия.

Регулятивные УУД: планировать деятельность; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя; уметь прилагать волевые усилия и преодолевать трудности препятствия на пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты.

Коммуникативные УУД: преодолевать конфликты, договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позиции партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; брать на себя инициативу в организации совместной деятельности; работать в группе: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей; устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии.

Цель программы: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Задачи:

1.Образовательные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

2.Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и лыжным спортом

3.Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям;
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения программы, учащиеся должны

знать:

1. основные понятия, термины лыжных гонок
2. историю развития лыжного спорта
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях

2. владеть основами гигиены
3. соблюдать режим дня
4. основы владения техникой передвижения на лыжах

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для обучающихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе (лыжные гонки) проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Обучающиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

Время проведения	Цель проведения	Форма подведения итогов
Начальный (начало учебного года)	Определение уровня развития обучающихся	Сдача нормативов по ОФП, педагогическое наблюдение, беседа.
Текущий контроль (в течение учебного года, февраль)	Определение степени усвоения обучающимися дополнительных программ. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов, участие в слетах и соревнованиях различного уровня.
Промежуточная аттестация (годовая)	Определение результатов обучения	КПН
Итоговый контроль (в конце обучения)	Определение уровня спортивных способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования дополнительной общеразвивающей программы и методов обучения	Итоговая аттестация

КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в 1 этап:
Рассчитана на обучающихся в возрасте 8-17 лет.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Лыжные гонки»

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-ый год обучения				
	Введение	2	2	-
I.	ОФП	96	20	76
II.	Теория ФК и С	15	15	
III.	Подвижные игры	95	10	85
IV.	Вид спорта	34	14	20
V.	Физкультурные и спортивные мероприятия	10	2	8
	ИТОГО	252		

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. 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 движение 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. 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. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Квалификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша, Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

ОФП складывается из общеподготовительных упражнений, включаемых в разминку, в основную и заключительную части учебно-тренировочного занятия, особенно в спортивно-оздоровительной группе. Однако больший ее объем планируется в отдельных занятиях с применением различных видов спорта.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

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.

Легкоатлетические упражнения. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2–3 x 20–30м (10-12 лет), 2 –3 x 30–40м (13-14 лет), 3 –4 x 50–60м (15-18 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-18 лет). Бег в чередовании с ходьбой, бег медленный до 3 мин, (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный, кроссовый бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

ВИД СПОРТА

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми 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. Обучение коньковому ходу: обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. 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.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Различные спортивные игры по упрощённым правилам: баскетбола, волейбола, русской лапты, футбола, пионербола и другие.

Основная направленность	Подвижные игры
Развитие быстроты	Игра в лягушек, Хлоп, хлоп, убегай! Посадка картофеля, Похитители огня, Бег к

движений	реке, Скачки, Кто быстрее.
Развитие быстроты реакции	Пастух, Прятки, День и ночь, Палочка стукалочка, Встречная эстафета, Салки маршем, Лыжники, по местам! Сороконожки на лыжах, Чья пара быстрее, Мяч с притопыванием, Капканы, Караси и щука.
Развитие внимания	Мельница, Цветы и ветерки, Пастух, Прятки, Отдай платочек, Достать шапку, Палочка стукалочка, Журавли журавушки, Захват противника, Игра в шапку.
Развитие воображения	Цыплята и наседка, Воздушный шар, Косари, Часики, Всадники, Жучки.
Развитие выносливости	Перетягивание веревки, Игра в мяч на лошадях, На новое место, Эстафета с лыжными палками, Драчливый баран, Пешие всадники, Крестик, Эстафета на санках, Эстафета в мешках, Перетягивание каната, Перетягивание в шеренгах, Салки со снежками, Чья пара быстрее? Кто кого перетянет.
Развитие гибкости	Кружится вокруг колышка, Уточка, Дровосек, Часики, Потяни шнур, Медвежата.
Развитие ловкости	Снятие шапки, Игра в лягушек, Плоский камень и мяч, Мельница, Пастух, Похитители огня, Крепость, Палочка-выручалочка, Чья шеренга победит? Отдай платочек.
Развитие силовой выносливости	Посадка картофеля, Иванка, День и ночь, Перетягивание по кругу, Перетягивание каната, Перетягивание в шеренгах.
Развитие силы	Перетягивание палки, Сильные ноги, Кто кого перетянет.
Развитие чувства спортивного соперничества	Гуси-лебеди, Караси и щука, Белые медведи, Третий лишний, Дедушка-рожок, Берегись! Зайцы в огороде, Утята и щука, Караси и щука, Цыплята и лиса, Птички и кошка, Салки.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа построена таким образом, что на 1-ом этапе обучения обучающиеся приобретают первичные знания и навыки, преимущественно через игровой метод, на 2-ом этапе программы происходит закрепление практических навыков введение в соревновательную деятельность, изучение основных приемов и терминов.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- беседа;
- практические;
- коллективный;
- наглядный.

Организационные формы обучения:

- практикум;
- игра;
- эстафета;
- соревнования.

Методические и учебные пособия представлены в списке используемой литературы.

Дидактический материал:

- электронные презентации;
- схемы, плакаты;
- видеоматериал;

Материально-техническое обеспечение:

Список необходимого лыжного снаряжения, оборудования и спортивного инвентаря:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Лыжи 160-170 см. (классика)	15 пар.
2.	Лыжи 140-160 см. (для конькового хода)	15 пар.
3.	Лыжные палки для конькового и классического хода	30 пар.
4.	Лыжные ботинки (33-40 размер)	15 пар.

5.	Лыжные крепления	15 пар.
6.	Эспандер (резиновый)	15 шт.
7.	Перекладина	1 шт.
8.	Футбольный мяч	1 шт.
9.	Баскетбольный мяч	1 шт.
10.	Теннисный мяч	1 шт.
11.	Снегоход «Буран -640»	1 шт.
12.	Снегоукладчик для подготовки лыжных трасс	1 шт.
13.	Борона для прокладки лыжных трасс	1 шт.
14.	Резак для прокладки лыжни	1 шт.
15.	Волокуша (носилки)	1 шт.
16.	Канат оградительный с флажками (на старте и финише)	1 шт.
17.	Станок для смазки лыж:	1 шт.
18.	Лопаты:	3 шт.
19.	Метла	1 шт.
20.	Номера нагрудные для участников с 1-го по 200-й	1 комплект
21.	Щит для старта.	2 шт.
22.	Щит для финиша	2 шт.
23.	Флажки для разметки трассы	30 шт.
24.	Чехол для лыж	2 шт.

Рекомендуемый перечень личного снаряжения обучающегося:

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Лыжи 160-170 см. (классика)	1 пара
2.	Лыжи 140-160 см. (для конькового хода)	1 пара
3.	Лыжные палки для конькового и классического хода	2 пары
4.	Лыжные ботинки (33-40 размер)	1
5.	Лыжные крепления	1
6.	Лыжная шапочка	1 пара
7.	Тренировочный лыжный костюм	1 пара
8.	Беговой лыжный костюм	1 шт.
9.	Термобельё	1 шт.
10.	Носки	2 пары
11.	Лыжные перчатки	1 пара

Отдельное, хорошо проветриваемое, светлое помещение (спортивный зал), безопасная оборудованная площадка для занятий вне помещения, раздевалки.

5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются: зачетные требования по ОФП, техническая подготовка. По ОФП выставляется уровень: высокий, средний, низкий. По остальным критериям ставится «+» и «-», что дает возможность тренеру-преподавателю проанализировать подготовку обучающихся и скорректировать учебно-тренировочный процесс.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки

1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	7-8 (1 этап)		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 30 метров	Д 6,1 сек	Д 6,5 сек	Д 6,9 сек
Бег 60 метров	М 10,4 сек	М 10,6 сек	М 10,8 сек
Бег 600 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки в длину с места	М 155 и выше Д 145 и выше	М 150 Д 140	М 145 и ниже Д 135 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 15 раз Д 10 раз	М 12 раз Д 7 раз	М 9 раз Д 5 раз
Поднимание туловища из положения лёжа на спине до касания локтями бёдер.	М 30 раз Д 25 раз	М 20 раз Д 15 раз	М 15 раз Д 10 раз

2. По технической подготовке - правильно показать изученные технические действия.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009.- 212 с.
4. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. Пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. - М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.;
5. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. В. Преображенский «Все о лыжах и лыжне».- Молодая гвардия, 1985, -128 с.
2. Т.И. Раменская «Юный лыжник». Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков - СпортАкадемПресс, 2004, - 254 с.
- 3.

7. ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

1. www.sovsportizdat.ru – журнал «Советский спорт»
2. www.skisport.ru – журнал «Лыжный спорт»
3. www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России