

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Воловская детско-юношеская спортивная школа»

«Принята»

на Педагогическом совете

МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»

« 28 » августа 20 24 года Протокол № 4

«Утверждаю»

Директор МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»

В.Н.Калганов

« 28 » 20 24 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Уровень : среднее/полное/ общее образование
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года
Составил: тренер-преподаватель Силенин А.А.

п.Волово
2024 год

Пояснительная записка

В нашей стране, где громадные пространства продолжительное время покрыты снегом, лыжи находят самое широкое применение. Целый ряд особенностей лыжного спорта обуславливает его огромное практическое значение.

Передвижение на лыжах доступно различным возрастам, начиная с дошкольного возраста.

В процессе занятий на лыжах воспитывается и совершенствуется ряд жизненно важных навыков, физических и морально-волевых качеств: выносливости, силы, ловкости, смелости, решительности, настойчивости, выдержки, навыков в условиях ориентировки на местности. Кроме того, лыжные занятия в условиях морозного воздуха оказывают положительное влияние на нервную систему учащихся, являются прекрасным средством активного отдыха.

«Лыжный спорт» – термин собирательный (общий) к нему относятся ряд отдельных видов лыжного спорта. Лыжный спорт как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения: в группах, секциях, ЮСШ. Место лыжного спорта в системе физкультурного воспитания (ценность) обуславливается, прежде всего, доступностью. Но главное, что определяет удельный вес лыжного спорта в системе физического воспитания, ценность его как комплексного развития и воспитания молодежи.

Занятия в группах начальной подготовки по лыжным гонкам способствуют укреплению здоровья и улучшению их физического развития, побуждают интерес к систематическим спортивным тренировкам, помогают в дальнейшем выбрать «свой» вид спорта.

Конкретными задачами являются:

- укрепление здоровья. Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- формирование устойчивой привычки к систематическим спортивным занятиям;
- обучение основам техники и тактики;
- овладение знаниями, умениями, навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по лыжному спорту.

Структура Программы

1. Пояснительная записка.
2. Программный материал.
3. Содержание учебного курса.
4. Учебно-тематический план.
5. Методическое обеспечение программы.
6. Список литературы.

1. Лазания по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание камней из разных исходных положений.

Из положений лежа на спине — поочередное и одновременное поднятие ног. То же, поднятие туловища в положение седа.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, одной ноге, держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев. Упражнения на растягивание, расслабление.

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными положениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, величинная высота опоры, изменение исходного положения и др.).

Прыжки в глубину (на песчаных карьерах), на проверенных запасных водоемах и др.

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой длинной скамейки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотом.

Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами — аналогично ведению мяча в игре в баскетбол. Броски со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Подвижные игры: «У медведя на борту», «Мяч среднему», «Упупа Смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по скасти», «Охотники и утки», «Зайцы сторож и Жучка», «Волк и зайцы», «Попрыгушки-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в воде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Команда трюногих» и т.д.

Техническая подготовка

- научить контролировать и принимать позы скользящего шага и сменять их;
- научить выполнять и контролировать движения отталкивания руками без палок;
- научить выполнять и контролировать движения отталкивания ногами без лыж;
- научить имитации ступающего шага ми «скользящего» бега.

Средства и методы технической подготовки

1. Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения: имитация завершения отталкивания ногой с использованием возвышения, имитация выноса ноги, имитация отталкивания ногой с выпадом с движениями рук как при попеременном двухшажном, так и одновременном одношажном ходах.
2. Упражнения в переносе тяжести тела лыжника из крайне заднего положения в переднее, активным разгибанием ноги в коленном суставе и сгибание в голеностопном.
3. Упражнения в выпадах с последующим приставлением ноги. Ходьба широким шагом по песку, поляне, высохшему болоту.
4. Упражнения в принятии граничных поз скользящего шага: поза начала отталкивания рукой, поза начала подседания, поза начала отталкивания в выпрямления ноги, смена позы начала подседания на позу начала отталкивания ногой с ее выпрямлением; смена позы окончания подседания на позу начала скольжения.
5. Упражнения, способствующие овладению движений отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения: имитация попеременного отталкивания руками; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «миниджим», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения направленные на овладение «чувством лыжи и снега»:

- повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж - добиваться параллельного положения лыж при приставлении лыжи, продвижение приставными прыжками в одну и в другую сторону и прыжками на двух лыжах - добиваться параллельного положения лыж по отношению друг к другу и к земле.

Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре:

- спуски со склонов в высокой, средней, низкой стойках - по месту нахождения проекции о ЦТ в передней, основной, задней стойке; спуски с переходом из высокой стойки в среднюю, низкую, спуски с переходом из средней основной стойки в среднюю переднюю, то же в среднюю заднюю и обратно; спуски с подпрыгиванием вверх, отрывая носки, задники лыж; спуски с прыжками вверх с последующим приземлением в положении шага; спуски с коньковым ходом после выката на пологом склоне - добиваясь уверенного скольжения на закантованной лыже и энергичного отталкивания всей стопой, спуски с поворотом, переступанием в конце склона по дуге различного радиуса; спуски отрывая от опоры правую, левую лыжу; спуски на одной лыже.

Упражнения направленные на овладение разнонаправленным отталкиванием палками.

- передвижение одновременным бесшажным ходом по жесткой лыжне под небольшим уклоном и при хорошей опоре для палок - контролировать четкую постановку палок на снег и активную работу туловища; то же при прохождении небольших равнинных участков, следующих после лыжи с уклоном; передвижение без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и одной правой; то же, чередуя отталкиванием двумя палками и одной левой, двумя палками и одной правой.

- В упражнениях добиваться свободного выноса палок и четкой их постановки около лыжи у носка ботинка при одновременном отталкивании двумя и у каблука ботинка при отталкивании одной

палкой. В момент начала отталкивания двумя одной палкой угол между плечом руки и туловищем не должен меняться.

Упражнения, направленные на овладение разношаговым отталкиванием лыжами:

- в положении большого наклона - кисти рук несколько ниже коленей, стоя на почти выпрямленной одной ноге, небольшими маятникообразными движениями другой ногой; то же, сменив опорную ногу - в указанном упражнении тяжесть тела сосредоточена больше на пятке опорной ноги, носок маховой ноги слегка приподнят исключаящей ее сгибание, движения свободные, строго вперед, назад.

Стоя на правой, левой ноге с опорой на палки, поставленные у носков лыж, делать махи вперед другой ногой с броском туловища вперед и, увеличивая давление на палки, передвижение в большом наклоне полшагом без палок и с палками, взятыми за середину - добиваться свободных маятниковых образных маховых движений ногой, рукой широко вперед - назад.

Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом:

- передвижение попеременным двухшажным ходом - полушагом с большим наклоном туловища с маятникообразным свободным маховым выносом ноги вперед и постепенной мягкой загрузкой ее с пятки. Движения рук свободны, вначале очень небольшие, палки свободно волочатся; продвижение попеременными двухшажными увеличивая силу отталкивания ногой и с четкой постановкой палок на снег и, увеличивая давление ими, сохранив при этом свободный маховый вынос рук и ног.

Упражнения повторяются как можно часто, неизменно добиваясь при этом легкости всех движений.

Обучение технике спуска со склонов, обучение технике преодоления подъемов «елочкой», «получелочкой», «ступающим», «скользящим», «беговым» шагом. Обучение торможению «плу-

м», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением». акомство с основными элементами конькового хода.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, спитании воли.

Все использованные средства психологической подготовки дразделяются на две основные группы.

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная тренировка.
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психологические педагогические упражнения.

На этом этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации, важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспециальной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования, является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть альной, основанной на знании его возможностей и объективных едпосылок для достижения запланированного результата. Тренер лжен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность ортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязаьно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, что и выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях, ортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие объективных, обусловлены индивидуально-психологическими

особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (богатые ощущения, поломка инвентаря, потерянности и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженным положительным показателем.

Медико-биологический контроль

Углубленное медицинское обследование спортсмены проводят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (весна) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей – специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

К медико-биологическим средствам восстановления

- необходимо отнестись: рациональное питание, кратковременные холодные процедуры (ванны ниже 33 гр С, душ ниже 20 гр С). Теплые ванны и души (37-38 гр С), массаж, фармакологические средства восстановления и витамины.

К психологическим средствам восстановления

- необходимо отнестись и подразделить на а) психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интегральный, разнообразный отдых и др.);

б) психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, цветовые и музыкальные воздействия, аутогенная тренировка и др.)

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной подготовки

Год обучения	Возрасты учащихся для занимающихся	«Лыжные гонки»			Требования по спортивной подготовке
		Минимальное количество учащихся в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Годовая учебная нагрузка на 39 недель в ч.	
1-й год НП-1	7-10	15	6	234	к.н. II юн
Группы начальной подготовки					

2-й год НП-2	8-10	15	9	351	к.н. II юн
3-й год НП-3	9-10	15	9	351	I юн

Учебно-тематический план по годам обучения для групп начальной подготовки «Лыжные гонки»

№ п/п	Содержание программного материала	Группы начальной подготовки по годам обучения		
		I	II	III
1.	Теоретическая подготовка	12	14	14
2.	Общая физическая подготовка	135	201	201
3.	Специальная физическая подготовка	27	54	54
4.	Изучение технической и тактической подготовки	36	54	54
5.	Контрольные упражнения и соревнования	15	16	16
6.	Зачётные требования (подготовка и сдача контрольных нормативов)	9	12	12
7.	Инструкторская и судья-практика	Вне сетки часов		
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
9.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		
10.	Итого: часов на практические занятия	222	337	337
11.	Итого: всего часов	234	351	351

Контрольные нормативы по лыжной подготовке для групп начальной подготовки (переводные)

Виды подготовок	группы	1 год		2 год		3 год	
		М	Д	М	Д	М	Д
Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100 м с хода (сек)		24	25	23	24	22	23
Прохождение на лыжах классического хода 500 м (мин,сек)		2,36	3,05	2,08	2,34	2,08	2,34
Передвижение на лыжах со средней интенсивностью (м)		500м	5	2000 м	6	2500 м	7
		6		7	8		8

(150-160 уд./мин)		классически ход:		лыжьи коньковый ход:	
100 м (мин.сек)	5,24	4,26	5,20	4,26	5,20
100 км (мин.сек)	17,17	20,44	14,12	17,2	14,12
100 м (мин.сек)	2,35	2,03	2,28	2,03	2,28
100 м (мин.сек)	5,23	4,17	5,08	4,17	5,08
100 м (мин.сек)	17,12	13,41	16,2	13,41	16,26
количество соревнований по лыжным гонкам (в том числе 1 лучшее техническое выполнение способов передвижения на специально размеченной трассе).	3-4	6-8	6-8	8-10	8-10
	8	10	10	12	12

Примечание: в течение зимнего сезона систематически оцениваются техника выполнения подготовительных упражнений и способов передвижения на лыжах.

Оценка выполнения контрольных упражнений

наименование упражнений	Оценка выполнения		плохо
	хорошо	удовлетворительно	
прохождение по временным хушажным ходом по кругу	Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой	Не значительное нарушение в согласовании движений рук и ног	Значительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Двухопорное скольжение
прохождение одновременным хушажным ходом по кругу	Движение руками и ногами выполняются плавно, слитно, четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги	Незначительное нарушение в движениях рук и ног. При скольжении шаге наката	Значительные нарушения в движениях рук и ног.
спуск с горы в новой стойке	Правильная стойка. Уверенное прохождение спуска	Неуверенное прохождение спуска	Неуверенное прохождение спуска с падением
торможение «плу-можней»	Уверенное торможение	Неуверенное торможение	Торможение «плу-можней»

год»	жение «плугом»	полнение торможение «плугом»	год» с падением
Поворот в «плуге»	Уверенная загрузка лыжи, правильное ведение лыж	Неуверенное выполнение поворота	Неуверенное выполнение поворота с падением
Имитация попеременного хода на подъем 5-6 гр, длиной 50 м	Законченные отталкивания ногами и руками. Плавная загрузка опорной ноги	Незаконченное отталкивание рукой или ногой	Значительные нарушения в координации, в постановке ноги. Незаконченные отталкивания ногами и руками

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки (переводные)

Виды нормативов группы	1 год		2 год		3 год	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 м с хода (сек)	6,3	6,4	5,9	5,9	5,7	5,8
Бег 60 м (сек)	10,6	10,8	10,3	10,5	10,1	10,3
Кросс (800 м - мин.сек)	-	3,50	-	3,40	-	3,30
Кросс (1000 м - мин.сек)	4,30	-	4,15	-	4,00	-
Прыжки в длину с места (см)	170	160	180	165	190	175
Пятерной прыжок (м)	8,50	8,00	9,00	8,20	9,50	8,40
Метание теннисного мяча (метры)	28	18	30	20	32	22
Подтягивание (к-во раз)	-	-	4-5	-	5-8	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	15	15	25	18	35	25
Плавание без учета времени (м)	120	80	120	100	120	100

Методическое обеспечение программы

В данной программе предусматривается освоение не только объёма знаний. Двигательных умений и навыков. Но развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями соперников. А также оценки своих возможностей.

Личность одарённого спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежит мотивы, интересы. Потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность мотивированная на данной основе. Позволяет лыжнику-гонщику успешно развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успех в реализации своих творческих способностей добивается часто не то тот спортсмен. Который обладает высоким интеллектом и способностью к творчеству мышлению, а тот. Кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические. Методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технической, физической, физической. Психологической, медико-биологической, методической. Соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактике лыжных гонок. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими лыжному спорту, обща - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качествах. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике лыжных гонок и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по воспитательным мероприятиям.

В нормативной части изложены параметры зачётных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчётно-плановая часть включает: учебный план и планы графики расчёта учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитатель-

ных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из условия теоретических и методических основ лыжного спорта, овладения двигательной культурой лыжного спорта, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма. Сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях лыжники овладевают историческим опытом и элементами культуры лыжного спорта, осваивают методические основы (планирование, методы обучения, тактики), овладевают способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные. На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия. Знакомятся с новыми техническими элементами. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, закрепляют их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

Учебно -тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности лыжника - гонщика по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятия с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий лыжного спорта и занятий по другим видам спорта. Из лыжного спорта используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов спорта - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типа занятий. Рекреационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа. Ванны, использование водоёмов.

4.	Техническая и тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5.	Контрольные упражнения и соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16
6.	Зачётные тренировки	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
7.	Всего часов	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	351

План график распределения учебных часов составлен с расчётом на 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Объёмы основных средств подготовки групп начальной подготовки

Показатели	Юноши НП-1	Юноши НП 2-3	Девушки НП-1	Девушки НП 2-3
Общий объём циклической нагрузки, км	800-1000	959-1100	600-800	700-900
Объём лыжной подготовки, км	400-500	450-550	300-400	350-450
Объём лыже-роллерной подготовки, км	100	150	50-100	50-100
Объём бега, ходьбы, имитации, км	300-400	350-400	250-300	300-350

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Физическая подготовка	Этапы подготовки	
	НП-1	НП 2-3
Общая физическая подготовка	84%	79%
Специальная физическая подготовка	16%	21%

Соотношение объёмов средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Физическая подготовка	Этапы подготовки	
	НП-1	НП-2-3
Физическая подготовка	79%	79%
Техническая и тактическая подготовка	21%	21%

Литература:

- Верхошанский Ю.В. основы специальной физики спортсменов – М: Физкультура и спорт, 1988
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте – М: Физкультура и спорт, 1977
- Евратов В.Д.; Виругайнер П.М. Чуккардин ход? Не только... - М: Фис, 1988
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск: Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евратова, Г.Б. Сергеева – М: Фис, 1989
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г. М: Высшая школа, 1979
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика
- Мищенко В.С. Физкультурные возможности спелев, Здоровье, 1990
- Основы управления подготовкой юных спортсмен Ред. М.Я. Набатниковой – М, Фис, 1982
- Система подготовки спортсменов / Под об. Ред. кина – М, МГФСО, ВНИИФК, 1994
- Система /современная/ спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.А. Сыча, Б.Н. Шустина – М, издательство «СААМ», 1995
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта – М, Физкультура и Спорт, 1980
- Правила соревнований Лыжные гонки (последний выпуск)

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью



листах (ов)

20 29 г

Директор МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»

В.Н. Калганов