

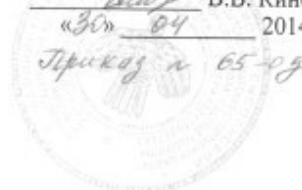
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» с. Визинга
(МУДО «ДЮСШ» с. Визинга)

ПРИНЯТО:

на тренерском совете
протокол № 6
«29» 04 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО «ДЮСШ» с. Визинга
Визинга В.В. Кинева
«30» 04 2014 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся:
7-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
Павленко Ирина Юрьевна

Визинга
2014 г.

Содержание

1.Пояснительная записка.....	
2.Цель и задачи Программы. Актуальность.....	
3.Организационно-педагогические основы.....	
4.Ожидаемые результаты.....	
5.Учебный план.....	
6. Группы начальной подготовки.....	
7. Учебно-тематический план группы начальной подготовки до года.....	
8. Задачи обучения на этапе начальной подготовки до года.....	
9. Содержание	
9.1 Теоретическая подготовка.....	
9.2 Практическая подготовка.....	
9.3 Контрольные нормативы.....	
9.4 Участие в соревнованиях.....	
9.5 Медицинский контроль.....	
10. Учебно-тематический план группы начальной подготовки св. 1 года.....	
11. Задачи обучения на этапе начальной подготовки свыше 1 года.....	
12. Содержание.....	
12.1 Теоретическая подготовка.....	
12.2 Практическая подготовка.....	
12.3 Контрольные нормативы.....	
12.4 Участие в соревнованиях.....	
12.5 Медицинский контроль.....	
13. Учебно-тренировочные группы.....	
14. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп до 2-х лет	
15. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе до 2-х лет.....	
16. Содержание.....	
16.1 Теоретическая подготовка.....	
16.2 Практическая подготовка.....	
16.3 Участие в соревнованиях	
16.4 Инструкторская и судейская практика.....	
16.5 Контрольные нормативы.....	
16.6 Медицинский контроль.....	
17. Учебно-тематический план учебно-тренировочных групп св. 2-х лет.....	
18. Задачи обучения на учебно-тренировочном этапе св. 2-х лет.....	

19. Содержание	
19.1 Техническая подготовка	
19.2 Тактическая подготовка	
19.3 Инструкторская и судейская практика	
19.4 Контрольные нормативы	
19.5 Медицинский контроль	
20. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	
21. Воспитательная работа	
22. Материально-техническое обеспечение программы	
23. Педагогический контроль	
24. Список литературы	

Пояснительная записка.

Программа по лыжным гонкам составлена на основе типовой программы по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ, в соответствии Федеральному закону № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Уставу МУДО «ДЮСШ» с. Визинга.

Лыжный спорт – один из зимних видов спорта, который содействует физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по лыжным гонкам, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности календаря спортивно-массовых мероприятий, организации занятий, погодных условий, могут вносить коррективы в данную программу.

Программа предназначена для работы с детьми, желающими развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой лыжных гонок, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей учреждений физкультурно-спортивной направленности.

При разработке образовательной программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры учащихся. Тем самым данная Программа не повторяет, а углубляет знания и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель и задачи Программы

МУДО «Детско-юношеская спортивная школа», являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям детей.

Цель программы: создание условий для формирования здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом.

Задачи:

обучающие:

- формирование у учащихся знаний о закономерностях двигательной активности, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля;
- освоение основ техники лыжных ходов и других физических упражнений, особенностей применения и хранения лыжного инвентаря.

развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности учащихся;
- развитие волевых качеств лыжника: целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности;
- развитие умения адекватной оценки собственных физических возможностей;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- формирование соревновательного навыка.

воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание толерантности, коллективизма, дисциплинированности, чувства ответственности
- формирование должных норм общественного поведения.

Характеристика Программы

Тип программы – дополнительная образовательная.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Вид – модифицированная.

Классификация:

- по признаку «обще-профессиональное» - специализированная. Направлена на развитие способностей детей, приобретение ими знаний, умений по лыжным гонкам;
- по возрастному принципу – разновозрастная;
- по масштабу действий – учрежденческая;
- по срокам реализации – долгосрочная (7 лет)

Организационно-педагогические основы

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 7 лет, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической, специально-физической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса.

Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня физической подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав обучающихся в группах постоянный, разновозрастный. Возможен прием детей в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков технической подготовки и физических данных ребенка.

Занятия проводятся на улице:

- в спортивно-оздоровительной группе - 3 раза в неделю по 2 часа;
- в группе начальной подготовки до года - 3 раза в неделю по 2 часа;
- в группе начальной подготовки свыше года – 3 раза в неделю по 2 часа и 1 раз – 3 часа;
- в учебно-тренировочной группе до 2-х лет – 3 раза в неделю по 2 часа и 2 раза по 3 часа;
- в учебно-тренировочной группе свыше 2-х лет – 5 раз в неделю по 3 часа;

Возраст занимающихся:

- в спортивно-оздоровительной группе – с 7 до 18 лет;
- в группе начальной подготовки – с 9 до 11 лет;
- в учебно-тренировочной группе – с 12 до 18 лет;

В каникулярное время организуется спортивно-оздоровительный лагерь, являющимся необходимым звеном в круглогодичном учебно-тренировочном процессе. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основе комплексной оценки подготовки занимающихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности.

В процессе обучения все обучающиеся проходят два раза в год медицинский осмотр по программе Министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на 3 периода:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Длительность периодов зависит от возраста и уровня подготовленности обучающихся. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) начинается в конце мая начале июня и подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. Заканчивается подготовительный период в декабре. Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Задачей второго, специально-подготовительного этапа, включающего подготовку и на снегу «вкатывание» является создание условий для непосредственного становления спортивной формы.

Для совершенствования техники лыжных ходов предусматриваются индивидуальные занятия с обучающимися.

Нагрузка на тренировочных занятиях подбирается с учётом возрастных особенностей групп.

Итоговые занятия каждой из групп проходят в форме контрольных тренировок и соревнований.

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки с привлечением технических средств, тренажёров и восстановительных мероприятий.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов объёмах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- инструкторская и судейская практика.

Программа предназначена для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Ожидаемые результаты.

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

После завершения обучения обучающиеся должны

Знать:

- теорию лыжного спорта;

- основы техники лыжных ходов;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены.

Уметь:

- в совершенстве владеть классическим и коньковым лыжными ходами;

**Учебный план учебно-тренировочных занятий
в ДЮСШ по лыжным гонкам (ч)**

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно- оздоровительный	Этап начальной подготовки				Этап учебно- тренировочный		
		Весь период	Год обучения						
			I	II	I	II	III	IV	V
I	Теоретическая подготовка	17	17	20	25	25	15	30	30
II	Практическая подготовка	199	211	322	431	431	555	540	654
1	Общая физическая подготовка	80	84	159	218	218	255	186	200
2	Специальная физическая подготовка	60	64	74	80	80	116	160	198
3	Техническая подготовка	40	44	60	70	70	84	56	70
4	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	15	15	25	35	35	50	80	110
III	Углублённое медицинское обследование	4	4	4	8	8	8	8	11
IV	Восстановитель ные мероприятия	-	-	-	20	20	30	30	45
V	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	12	20	20
	Итого	216	228	342	456	456	570	570	684

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований)**

Вид соревнований	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	2-3	4-5	5-6
Основные	-	-	2-3	3-4

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Тема	Количество часов
1.Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	2
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	4
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	5
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления.	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1
итого		17
2.Практическая подготовка		
1	Общая и специальная физическая подготовка.	140
2	техническая подготовка.	40
3	Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.	15
4	Медицинское обследование	4
итого		199
ВСЕГО:		216

Содержание

1.Теоретическая подготовка

1.1.Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

1.2.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 организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение 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 занятий лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства назначения лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

1.4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятия техники лыжного спорта. Классификация 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.

1.5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положения соревнований. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа подготовке соревнований. Обязанности и права участников. Состав и обязанности судейских бригад. Система зачётов соревнования по лыжным гонкам.

1.6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

1.7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов и подъемов).

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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.

2.2. 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 двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений их различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки

№ п/п	Тема	Количество часов	
		1-й	2-й
1.	Теоретическая подготовка	17	20
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	4	5
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	5	5
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	4	5
1.4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	4	5
2.	Практическая подготовка	211	322
2.1	Общая физическая подготовка.	84	159
2.2	Специальная физическая подготовка.	64	74
2.4	Контрольные упражнения и соревнования	15	25
2.5	Лыжная подготовка.	44	60
2.6.	Учебно-тренировочные сборы.	4	4
3.	Итого:	228	342

Содержание

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. 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.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом 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, подсчёт пульса.

1.4. 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 подъёмах, 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.

2. Практическая подготовка

2.1. 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.

2.2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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.

2.3. БЕГ. 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 облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов "ёлочкой", "полуёлочкой", ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению "плугом", "упором", "поворотом", соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

2.5. Лыжная 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 облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов с высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъёмов ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; торможения на лыжах «плугом». Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.6. Учебно-тренировочные сборы.

В каникулярное время организуется спортивно-оздоровительный лагерь, являющийся необходимым звеном в круглогодичном учебно-тренировочном процессе.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки для лыжников-гонщиков

Контрольные упражнения	Начальная подготовка			
	I год		II год	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 60 м	-	10.6	-	10.8
Бег 100 м	16.2	-	15.6	-
Прыжок в длину с места	150	140	160	150
Подтягивание	4	-	5	-
Отжимание	-	10	-	12

Контрольные нормативы по лыжной подготовке для группы начальной подготовки свыше года

Контрольные упражнения	Начальная подготовка свыше года	
	мальчики	девочки
Передвижение на лыжах со средней интенсивностью (м) (150-160 уд./мин)	8 км	6 км
Дистанция лыжных гонок	3-5	2-3
Количество соревнований	3-4	3-4

Выполнение разрядных нормативов	I-ю	I-ю
---------------------------------	-----	-----

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп

№ п/п	Тема	Количество часов				
		1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка	25	25	15	30	30
1.1	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.	3	3			
1.2	Спорт и здоровье.	5	5	3	9	9
1.3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	6	6	3	9	9
1.4	Основы техники лыжных ходов.	8	8	6	9	9
1.5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	3	3	3	3
2.	Практическая подготовка	431	431	555	540	654
2.1	Общая физическая подготовка.	218	218	255	186	200
2.2	Специальная физическая подготовка.	80	80	116	160	198
2.3	Техническая подготовка	70	70	84	56	70
2.4	Участие в соревнованиях	35	35	50	80	110
3.	Углубленное медицинское обследование	8	8	8	8	11
4.	Восстановительные мероприятия	20	20	30	30	45
5.	Инструкторская практика			12	20	20
Итого		456	456	570	570	684

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без формирования общей интенсивности тренировки.

Содержание.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

1.2. Спорт и здоровье.

Задачи порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

1.4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

1.5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

2. Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка.

Упражнения на тренажере, гири, отягощениями (отжимание, толчок, рывок, подтягивания, наклоны, повороты) до мышечного утомления. Упражнения на преодоления веса тела (отжимания в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине, «пистолет») - «до отказа».

Прыжковые упражнения с продвижением (многоскок на одной ноге и т.д.) – «до отказа». Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до предмета, перепрыгнуть), тах интенсивность 30-40 раз. Бег 20-50 м с ходу, со старта, эстафетный. Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты и др.) Упражнения на снарядах (брусья, перекладина).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие необходимых лыжнику мышечных групп (длительная ходьба, бег) Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки).

2.3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки её на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических

и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приёмы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегчённых условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жёсткой системой рука-туловище.

В тренировке используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях.

2.4. Участие в соревнованиях.

Индивидуальная оценка и анализ соревновательной деятельности. Оценка техники, применённой тактики, её рациональность, другие варианты, исходя из изменившихся условий. Анализ выступления (тактики и техники) примеров лыжников-соперников, успешные находки и просчеты. Учащиеся 1-2 го года обучения на УТЭ в течение сезона могут принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км; 2-5 го года обучения - в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

2.5. Углубленное медицинское обследование.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп проходят обязательное медицинское обследование два раза в год.

2.6. Восстановительные 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.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение тренировочных занятий.
- чередование тренировочных нагрузок различной направленности.
- организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления, медико-биологические средства восстановления:

- питание;
- баня;
- витамины.
- физиотерапевтические процедуры.

2.7. Инструкторская практика.

Обучающиеся с третьего года обучения учебно-тренировочных групп привлекаются к подготовке и судейству соревнований по лыжным гонкам.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й

Бег 60 м, с	-	-	10.8	10.4
Бег 100 м, с	15.3	14.6	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	167	180
Бег 1000 м; мин, с	3.45	3.25	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9.50
Кросс 3 км; мин, с	-	12.00	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	15.20	13.50
5 км; мин, с	21.00	19.00	24.00	22.00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	14.30	13.00
5 км; мин, с	20.00	18.00	23.30	21.00
Выполнение разрядных нормативов	III взр.	III взр.	II взр.	II взр.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Содержание

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства УТГ.

1.2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов УТГ в годичном цикле. Особенности разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

1.3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники лыжников УТГ. Типичные ошибки.

1.4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

2. Практическая подготовка.

2.1. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой руко-туловище. В тренировке широко используются многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

2.2. Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Общий объем нагрузки, км	3400-3700	5800-4300	4400-5500	2800-3100	3200-3600	3700-4500
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1500-1700	1800-2500	1100-1200	1300-1400	1500-2000
Объем роллерной подготовки, км	800-900	1000-1100	1200-1400	600-700	800-900	1000-1100
Объем бега, имитации. км	1300-1400	1300-1500	1400-1600	1100-1200	1100-1300	1200-1400

2.3. Участие в соревнованиях.

Обучающиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Обучающиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Обучающиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

2.4. Углубленное медицинское обследование.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп проходят обязательное медицинское обследование два раза в год.

2.5. Восстановительные 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.

• **Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации**

Основные средства восстановления – 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 закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

• **Этап углубленной тренировки**

В УТГ 3-5-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание
- массаж
- витамины

Психологические средства восстановления:

- положительные эмоции
- комфортные условия быта
- разнообразный отдых

2.6.Инструкторская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в УТГ согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп 3-5-го годов обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Бег 60 м, с	-	-	-	10.0	9.5	9.0
Бег 100 м, с	14.1	13.5	13.2	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	216	228	240	191	200	208
Бег 800 м; мин, с	-	-	-	3.05	2.50	2.40
Бег 1000 м; мин,с	3.00	2.54	2.50	-	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9.15	8.45	8.20
Кросс 3 км; мин, с	11.20	10.45	10.20	-	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	12.10	11.10	10.50
5 км; мин, с	17.30	16.40	16.00	20.30	19.00	18.00
10 км; мин,с	37.20	35.00	33.10	-	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	11.20	10.30	10.00
5 км; мин, с	17.00	16.10	15.10	19.20	18.10	7.30
10 км. мин, с	35.00	33.00	31.30	-	-	-

Воспитательная работа.

Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми тренер-преподаватель решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является сам тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты обучающихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в республике, стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

Педагогический контроль.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: соревнования, сдача контрольных нормативов. Сдача нормативов проводится в специально отведённое время в присутствии администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Теоретическая подготовка проходит в *форме* лекций и бесед в аудиторных занятиях, практическая подготовка – в форме физических упражнений, тренировок, соревнований.

Методы обучения. Знания, умение, навыки передвижения на лыжах формируются с помощью слова, показа и при выполнении обучающимися упражнений.

Точность, краткость, эмоциональность, понятность – основные требования к объяснению. Указания и команды должны отличаться лаконичностью. Наглядность достигается путём использования в занятии показа преподавателем. Показ более действенен, так как дети склонны к подражанию.

При решении частных задач обучения используются такие приемы как показ упражнения или его элемента на месте; выполнение упражнения с делением его на элементы, с подсчётом, пояснением, облегчением, затруднением условий передвижения, установки ориентиров.

Методы стимулирования и мотивации. Используются словесные оценки как способ корректировки действий; самооценка деятельности как способ отслеживания динамики образовательных результатов. Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования и поощрения ученика. Каждая оценка комментируется с целью поддержки его стремления к новым успехам.

Из *методов диагностики* учебных результатов и личностных изменений используются такие, как наблюдение, анкетирование, диагностические беседы, метод рефлексии.

Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол- во балл ов	Методы диагностик и
1.Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания. Основы совершенствования спортивного мастерства. Основы методики тренировки. Анализ соревновательной деятельности. Восстановительные средства и мероприятия.	Соответствие теоретических знаний программным требованиям.	- Минимальный уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой); - Средний уровень (объем усвоенных знаний более $\frac{1}{2}$); - Максимальный уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	1	Наблюдени е, тестирован ие, контрольн ый опрос
			5	
			10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- Минимальный уровень (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины); - Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой); - Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	1	Собеседова ние
			5	
			10	
2. Практическая подготовка Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	- Минимальный уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема умений и навыков); - Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков более $\frac{1}{2}$); - Максимальный уровень (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными	1	Контрольн ые задания
			5	
			10	

		программой за конкретный период)		
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	• Минимальный уровень (учащийся, как правило, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); • Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); • Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение, контрольное задание

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Лыжероллеры – 3 пары
2. Экспандер – 1 шт.
3. Мяч футбольный – 1 шт.
4. Комплекты лыжного инвентаря – 10 пар

НЕОБХОДИМО:

1. Экспандеры – 20 шт.
2. Лыжероллеры – 7 пар
3. Комплекты лыжного инвентаря – 20 пар (для классического хода) и 20 пар (для конькового хода).
4. Лыжные мази и парафины – 20 упаковок
5. Комбинезоны лыжные – 20 шт.
6. Качественный лыжный инвентарь – 5 комплектов (для классического хода) и 5 комплектов (для свободного хода).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. 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, 1976.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под.общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Суслова, В.Ч.Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство "СААМ", 1995.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ:

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню., Москва. Просвещение, 1985 г.
2. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989 г.
4. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. - М.: Знание, 1990

5. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду, Москва «Медицина», 1998
6. Масленников И., Смирнов Г., 1999 год, Физкультура и спорт.