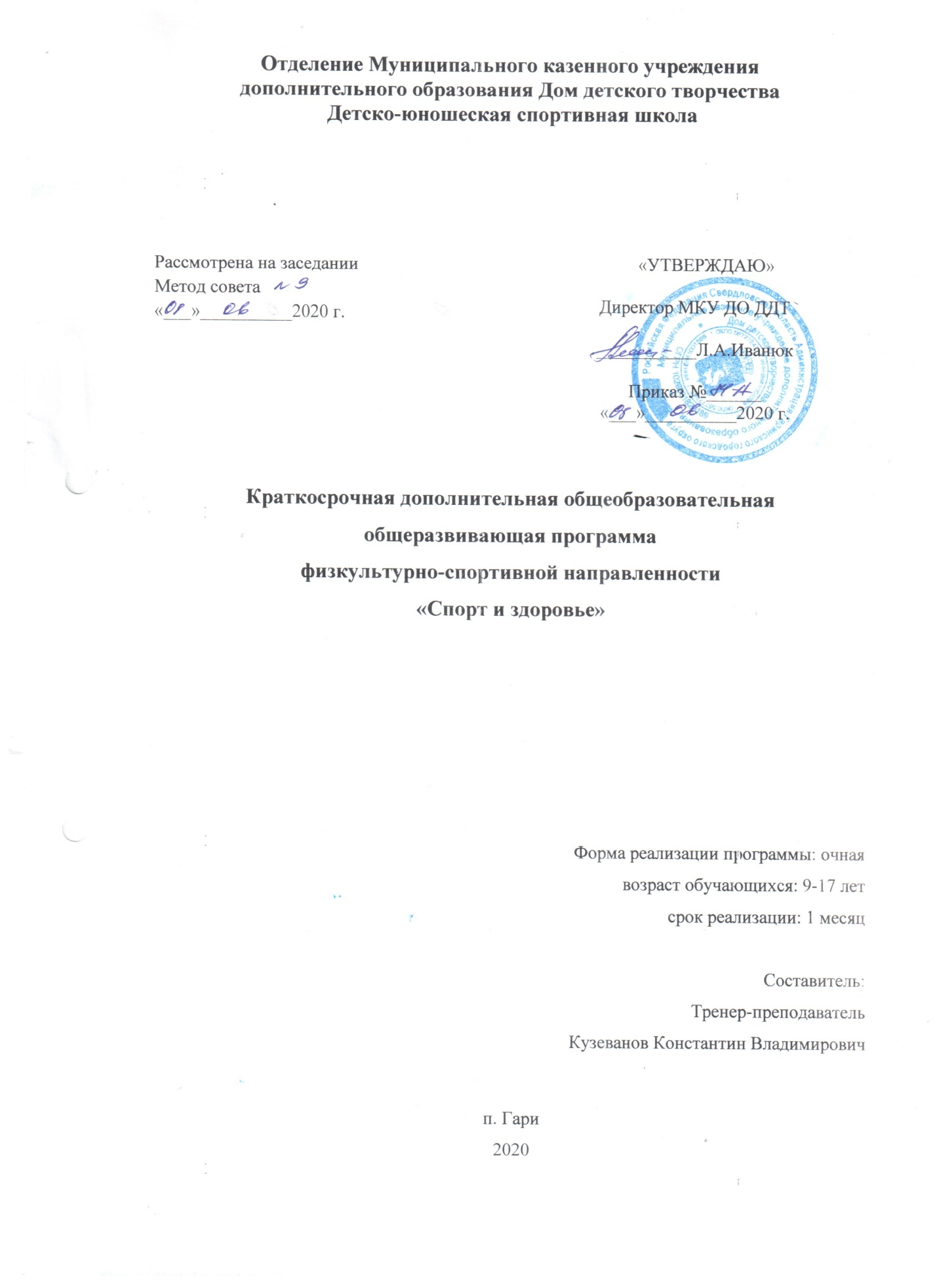
****

**Содержание**

1. **Пояснительная записка**
2. **Учебно-тематический план**
3. **Содержание программы**
4. **Календарно-тематическое планирование**

**5. Материально-техническое обеспечение**

**6. Методическое обеспечение деятельности**

**Список литературы**

1. **Пояснительная записка**

**Актуальность программы.**

Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% детей имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. Известно также, что образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Особенно в летний период времени.

Данная программа, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

**Педагогическая целесообразность.**

Данная программа обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у обучающихся которые посещают секцию лыжные гонки или думают заниматься этим видом спорта:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

**Цель программы** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом в летний период времени.

**Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.**

Обучающие:

* формирование представлений о спорте в целом
* возникновении, развитии;
* формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
* формирование начальных сведений о самоконтроле;
* овладение спортивными навыками;
* приобретение этих навыков и теоретических знаний в области (лыжных гонок), а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

* развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
* развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
* развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

* воспитание у обучающихся чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
* воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
* воспитание коммуникативных качеств;
* воспитание элементарных навыков судейства;
* воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Отличительной особенностью программы является ее рекреационно-оздоровительная направленность.** Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

**Возраст детей, участвующих в реализации краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы – 9-17 лет.**

**Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 месяц (24ч, 16ч). 2 группы**

* 1-группа старший возраст возраст обучающихся 13-17 лет, 6часов в неделю по 3 занятия (2Ч+2Ч+2Ч), всего 24 часа.
* 2-группа средняя возраст обучающихся 9-12 лет, 4 часа в неделю по 2 занятия (2Ч+2Ч), всего 16 часов.

Формы проведения занятий –учебно-тренировочная, соревновательная.

**Режим занятий** – занятия по расписанию, продолжительность занятия- 2 час. Занятия проводятся в соответствии с санитарно- гигиеническими требованиями и требованиями техники безопасности.

**Планируемые результаты**

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Организация летнего отдыха обучающихся оздоровление детей. Общение вне учебного пространства. И занятость всех желающих обучающихся (иногородних обучающихся) в летний период

**Личностными результатами**

Освоения, обучающимися программы являются следующие умения:

* устанавливать межличностную коммуникацию, основанную на принципах доброжелательности и уважения в процессе освоения учебных навыков, оказывать помощь и поддержку партнерам и соперникам по игровому взаимодействию;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
* проявлять концентрацию и устойчивость внимания во время тренировочных занятий и в условиях соревнования;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать и проводить самостоятельные занятия, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения обучающимися программы являются следующие умения:

* выбирать и подготавливать инвентарь для занятий.
* правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять простейшие тактические приемы и схемы;
* осуществлять судейство соревнований в спортивных играх;
* организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр в летний период;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
* взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований;
* в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Получит возможность научиться**:

* планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями и занятия спортивными и подвижными играми;
* применять средства физической культуры в целях организации активного отдыха;
* вести здоровый образ жизни, применяя в целях самосовершенствования, саморазвития, укрепления здоровья средства физической культуры и спорта;

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующим образом:

**Текущий контроль** умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся;

В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы.

В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль - оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль.

**Итоговый контроль** умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях на первенство ДЮСШ по спортивным и подвижным играм.

**2. Учебно-тематический план /24ч/**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 1,5 | опрос |
| 2 | Имитация с палками в подъем | 1 | 0,5 | 2,5 | текущий |
| 3 | Велосипед | 1 | 0,5 | 4,5 | самоконтроль |
| 4 | Многоскоки | 1 | 0,5 | 3,5 | текущий |
| 5 | Футбол | 1 | 0,5 | 3,5 | соревновательный |
| 6 | Народные игры | 1 | 0,5 | 3,5 | текущий |
| 7 | Баскетбол | 1 | 0,5 | 3,5 | соревновательнвй |
| Итого |  | 24 | 3,5 | 24 |  |

**Учебный план /16ч/**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 1,5 | опрос |
| 2 | Имитация с палками в подъем прыжками | 1 | 0,5 | 3,5 | текущий |
| 3 | Велосипед | 1 | 0,5 | 3,5 | самоконтроль |
| 4 | Многоскоки | 1 | 0,5 | 1,5 | текущий |
| 5 | Футбол | 1 | 0,5 | 2,5 | соревнов |
| 6 | Народные игры | 1 | 0,5 | 1,5 | текущий |
| 7 | Баскетбол | 1 | 0,5 | 2 | соревнов |
| Итого |  | 16 | 3,5 | 16 |  |

**3.Содержание программы**

 Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта. В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные, велосипед и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

**Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости. Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности: 1. Бег на короткие дистанции (30-100 м). 2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

3. Беговые упражнения спринтера.

4. Спортивные игры. Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

**Упражнения для развития ловкости, гибкости:**

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).

2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14- летнего возраста, она в это время развивается легче всего. Упражнения для развития равновесия: 1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. 2. То же на повышенной опоре.

3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. эспандером.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражненияподразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнениявключают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения*.*Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты с места с разбега; толкание ядра весом 3кг 4кг5кг.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры.Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Футбол**

Правила игры в футбол. Стойка футболиста и способы передвижения по площадке. Способы передач мяча. Способы приема мяча. Удары по мячу. Игра вратаря. Тактика игры в футбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к футболу.

**Баскетбол**

Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста, способы передвижения по площадке, повороты, остановки. Ведение мяча. Способы броска в корзину. Действия в защите. Действия в нападении. Тактика игры в баскетбол. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры и эстафеты, подводящие к баскетболу.

**4.Календарно-тематическое планирование**

1 группа / 24 ч./

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Возможные виды деятельности | Кол-во часов |
| 1 |  | Вводное занятие | Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека. | 2 |
| 2 |  | бег и многоскоки кросс | 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. | 2 |
| 3 |  | Имитация лыжных ходов на месте (с палками в подъем) | Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности: | 2 |
| 4 |  | Народные игры | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры: «Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», « Воробушки», «Удочка», «Кто выше» «Прыжки в приседе» «лапта» | 2 |
| 5 |  | Велосипед | Комплекс ОРУ развитие выносливости передвижение на велосипедах по пересеченной местности | 2 |
| 6 |  | Футбол | Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности | 2 |
| 7 |  | бег и многоскоки кросс | 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. Прыжки с места (тройной прыжок) | 2 |
| 8 |  | Имитация лыжных ходов на месте (с палками в подъем) | Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности: | 2 |
| 9 |  | Народные игры | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры: «Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», « Воробушки», «Удочка», «Кто выше» «Прыжки в приседе» «лапта» | 2 |
| 10 |  | Футбол | Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности | 2 |
| 11 |  | Велосипед | Комплекс ОРУ развитие выносливости передвижение на велосипедах по пересеченной местности | 2 |
| 12 |  | Баскетбол | Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности | 2 |
|  |  |  | ИТОГО | 24 ч. |

2 группа / 16 ч./

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | Тема урока | Возможные виды деятельности | Кол-во часов |
| 1 |  | Вводное занятие | Инструктаж по технике безопасности. Содержание занятий (план). Значение игр в физическом развитии человека. | 2 |
| 2 |  | бег и многоскоки кросс | 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. | 2 |
| 3 |  | Имитация лыжных ходов на месте (с палками в подъем) | Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности: | 1 |
| 4 |  | Народные игры | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры: «Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», « Воробушки», «Удочка», «Кто выше» «Прыжки в приседе» «лапта» | 1 |
| 5 |  | Велосипед | Комплекс ОРУ развитие выносливости передвижение на велосипедах по пересеченной местности | 1 |
| 6 |  | Футбол | Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности | 2 |
| 7 |  | бег и многоскоки кросс | 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. Прыжки с места (тройной прыжок) | 1 |
| 8 |  | Имитация лыжных ходов на месте (с палками в подъем) | Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности: | 1 |
| 9 |  | Народные игры | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игры: «Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», « Воробушки», «Удочка», «Кто выше» «Прыжки в приседе» «лапта» | 1 |
| 10 |  | Футбол | Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности | 1 |
| 11 |  | Велосипед | Комплекс ОРУ развитие выносливости передвижение на велосипедах по пересеченной местности | 2 |
| 12 |  | Баскетбол | Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности | 1 |
|  |  |  | ИТОГО: | 16 ч |

**5.Материально-техническое обеспечение:**

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь

Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, баскетбол.

лыжные палки – 12штук;

лыжи - 12 штук;

лыжные ботинки- 12 штуки;

маты гимнастические;

эспандер- 7штук;

мячи набивные;

форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны);

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольный мяч;

гири, гантели.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

• учебно-демонстрационные плакаты;

• видеофильмы;

• компьютер;

• проектор.

секундомер

свисток

**6.Учебно-методическое обеспечение**

**Список литературы для педагога:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.

3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 2002

5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

**Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:**

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.

2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.

3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.

4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.

5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002

6. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

Интернет ресурсы:

*Web- сайты: SKI 66.RU, SKIRUN.RU, SKIFED.RU*

Электронные носители информации.