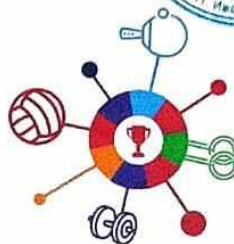


Управление образования администрации Ижморского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ижморская детско-юношеская спортивная школа

Принята на заседании
педагогического совета
от «09» января 2024г.
Протокол № 3

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.



СПОРТИКА

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности**

«Лыжня здоровья»

стартовый уровень

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Разработчик:
Постникова Мария Сергеевна

п. Ижморский 2024 год

Содержание программы

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебно-тематический план.....	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	10
Раздел II. «Комплекс организационно – педагогических условий»	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации / контроля.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Методические материалы.....	15
2.6. Список литературы	18

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжня здоровья» имеет спортивную направленность и реализуется в рамках модели «Спортика» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Актуальность программы

Необходимость создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и подростков к занятиям лыжным спортом. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию учащихся, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Отличительные особенности программы: разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжня здоровья» призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом, развить интерес к одному из самых популярных видов спорта - лыжные гонки. Позволяет обеспечить непрерывный учебно-тренировочный процесс и совершенствовать технику лыжных ходов, как в зимний, так и в бесснежный период подготовки.

Педагогическая целесообразность, практическая и социальная значимость программы состоит в том, что в процессе регулярных тренировочных занятий у учащихся, формируются все физические способности и навыки здорового образа жизни. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения учащихся.

Адресат программы: К занятиям по лыжному спорту допускаются

учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе 8– 14лет.

Возраст учащихся: 8-10 лет, 11-14 лет.

Количество учащихся в группе 10 человек.

Численность групп-5.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 5 месяцев.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (68 часов).

Формы обучения: очная.

Уровень программы: стартовый.

Особенности организации образовательного процесса- работа с учащимися без ОВЗ.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развить двигательную активность у учащихся, по средствам привлечения их к регулярным занятиям по лыжной подготовке.

Задачи программы:

1. Развивающие:

- развивать физические качества учащихся;
- развивать мотивацию и положительное отношение к занятиям спортом;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

2. Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества.

3. Образовательные:

- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- научить использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- научить применять полученные знания и умения для самостоятельных занятий.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	3	-	
1.1	Инструкция по техники безопасности. Знакомство с видом спорта	1	1	-	Опрос, беседа
1.2	Специфика вида спорта. Терминология лыжных гонок	1	1	-	Опрос, беседа
1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Опрос, беседа
Раздел 2. Общая физическая подготовка		32	-	32	
2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	5	-	5	Наблюдение Результаты

2.2	Упражнения для ног	5	-	5	контрольных нормативов
2.3	Упражнения для развития силы	6	-	6	
2.4	Упражнения для развития быстроты	8	-	8	
2.5	Упражнения для развития общей выносливости	8	-	8	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		33	-	33	
3.1	Техническая подготовка	9	-	7	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
3.2	Попеременный двухшажный ход	10	-	10	
3.3	Скользкий шаг	9	-	9	
Раздел 4. Диагностика		2	-	2	
4.1	Контрольные нормативы и соревнования.	3	-	3	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО		68	3	65	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности. Ознакомление с видом спорта.

Теория: 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. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы учебно-тренировочного занятия. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Тема 1.2. Специфика вида спорта. Терминология лыжных гонок.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным лыжным ходом. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного лыжного хода.

Тема 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Тема 2.2. Упражнения для ног.

Практика: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 2.3 Упражнения для развития силы.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Тема 2.4 Упражнения для развития быстроты.

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 2.5 Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Бег по пересеченной местности от 3 до 20 минут – для 8-10 лет; от 20 до 40 минут – для 11-14 лет.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Техническая подготовка

Практика: Имитация на месте, в движении, шаговая, прыжковая, с эспандером. Передвижение классическими лыжными ходами. Спуск со склонов в

высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Тема. 3.2 Попеременный двухшажный ход.

Практика: Имитация на месте, в движении, шаговая, прыжковая, с эспандером. Упражнения с отягощением на мышцы рук и ног. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема.3.3 Скользящий шаг.

Практика: Имитация на месте, в движении, шаговая, прыжковая, с эспандером. Упражнения с отягощением на мышцы рук и ног. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Раздел 4. Диагностика

Тема 4.1. Контрольные нормативы.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки учащихся.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся будет знать:

1. Как использовать рельеф местности при передвижении на лыжах.

Будет уметь:

1. Технически правильно осуществлять технику передвижения на лыжах, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
2. Применять необходимые двигательные навыки и физические качества в тренировочной и соревновательной деятельности, а также для самостоятельных занятий.

Будут развиты:

1. Физические качества;
2. Мотивация и положительное отношение к занятию спортом;
3. Двигательные качества.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- общительность;
- уверенность в себе;
- эмоциональная устойчивость.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие воспитательные компетенции как:

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель-18 недель.

Продолжительность каникул- нет.

Период обучения- с января по май (даты начала и конца обучения определяются учебным планом).

№ п\п	Продолжительность занятий (ак.час)	Периодичность в неделю	Общие часы
1	2	2	68

2.2. Условия реализации программы

Особенности организации и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжня здоровья».

Для успешной реализации программы предусмотрена различная нагрузка по возрастным категориям: 8-10 лет для учащихся данного возраста применяется пониженная нагрузка и 11-14 лет повышенная.

В период от 7-8 лет к подростковому возрасту значительно увеличиваются функциональные возможности двигательного аппарата. Об этом свидетельствуют повышение мощности и объема выполняемых нагрузок, рост величины максимального темпа движений, предельной продолжительности работы, быстрое восстановление после нагрузок функционального состояния нейромоторного аппарата.

В процессе развития детей происходит окостенение скелета, т. е. замена хрящевой ткани на костную, причем в различных его частях в разные сроки. Развитие характеризуется ростом костей в длину и в ширину, изменением их химического состава (увеличивается содержание солей кальция, фосфора, магния),

повышением прочности. В костях находится орган кроветворения - красный костный мозг. С возрастом происходит совершенствование кроветворной функции.

Развитие костной ткани в значительной мере зависит от роста мышечной ткани. Мышцы детей существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц. Однако это происходит неравномерно: в течение первых 15 лет на 9%, а в последующие 2-3 года на 12%. Каждая мышца или группа мышц развиваются также неравномерно. Наиболее высокими темпами роста обладают мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темпы роста мышц-разгибателей опережают развитие мышц-сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными.

Поэтому при планировании тренировочных занятий и выборе нагрузок важно учитывать не только обменные процессы, но индивидуальные и возрастные особенности:

-индивидуальные — это набор уникальных характеристик, которые отличают его от других учащихся. Включая физические, эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты развития, эти особенности формируются как результат взаимодействия генетического наследия и влияния окружающей среды;

-возрастные — это наиболее характерные особенности для каждого возрастного периода и их физического, психического и социального развития.

Нормативы по специальной физической подготовке выполняются в снежный период на лыжах. Принимаются нормативы в январе.

В бесснежный период нормативы по специальной физической подготовке выполняются на лыжероллерах. Нормативы принимаются в мае.

1. Материально-техническое обеспечение:

<i>№</i>	<i>Наименование оборудования</i>	<i>Количество единиц</i>
1.	Лыжи	10 пар
2.	Палки лыжные	10 пар
3.	Крепления лыжные	10 пар
4.	Ботинки лыжные	10 пар
5.	Эспандер лыжный	3шт
6.	Лыжные мази, парафины на группу	2 шт
7.	Перекладина	2 шт
8.	Параллельные брусья	1 шт
9.	«Рукоход»	1шт
10.	Гимнастические коврики	10 шт
11.	Скакалки	10 шт
12.	Набивные мячи	10 шт
13.	Гимнастическая стенка	2 шт
14.	Эстафетная палочка	5 шт
15.	Теннисные мячи	10 шт
16.	Футбольный мяч	5 шт
17.	Волейбольный мяч	5 шт
18.	Баскетбольные мячи	5 шт
19.	Медицинбол	2 шт
20.	Гантели	12 шт.
21.	Компьютер	1 шт

Материально-техническое обеспечение, приобретенное в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

<i>№</i>	<i>Наименование оборудования</i>	<i>Количество единиц</i>
1.	Лыжероллеры классические	10 пар
2.	Крепления лыжные	10 пар
3.	Лыжные палки с твердо плавленным наконечником	10 пар
4.	Лыжные нагрудные номера	10шт

2. Информационное обеспечение:

1. Учебно-методический комплекс;
2. Специализированная и справочная литература, периодические издания (журналы, энциклопедии и т.д.);
3. Электронные средства образовательного процесса: слайдовые презентации, видео записи с соревнований.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

2.Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
Соревнования, проводимые согласно календарному плану.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Нормативы по общей физической подготовке

Бег 30м (сек). Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Учащиеся стартуют по 2-4 человека.

Бег 60 м (сек). Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Учащиеся стартуют по 2-4 человека.

Прыжок в длину с места (см).

Подтягивание на перекладине (раз).

Сгибание разгибание рук в упоре лежа(раз).

2.4.2. Нормативы по специальной физической подготовке

Передвижение на лыжах (1-3км (мин, сек)) - без учета времени.

Классический ход на лыжероллерах (1-2 км (мин, сек))

2.5. Методические материалы

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебно-тренировочный процесс по лыжной подготовке в Ижморский ДЮСШ строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью лыжников.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста, объема знаний и умений учащихся.

Общая физическая подготовка учащихся осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта.

Изучение и совершенствование техники упражнений проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений учащихся осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: обучение, закрепление, совершенствование и контроль. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по лыжным гонкам состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация учащихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в

последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вся нагрузка должна быть вариантной: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма учащихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания педагога на дом.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений на выносливость создает хорошую основу для развития качеств,

В основе реализации программы лежит обязательное условие занятий – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Ссылка на ресурс yandex Диск:

1. Контрольные нормативы для лыжников-гонщиков (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/6ShkARoonfy4vg>)

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.- 2-е изд. - Москва: Советский спорт, 2021. – 332 с.: ил. – Текст: непосредственный.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. - Москва: Юрайт, 2022. - 125 с. -Текст: непосредственный.
3. Квашук, П. В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П. В. Квашук [и др.]- Москва: Советский спорт, 2015. – 72 с.-Текст: непосредственный.
4. Лыжный спорт: учебник / Т. И. Раменкая, А. Г. Баталов М.: Физкультура и спорт, 2005. – 320 с. - URL: http://obg-19.narod.ru/literatura/Lyzhnyy_sport_2005.pdf. – Текст: электронный.
5. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт: учебное пособие / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов.- Москва: Высшая школа, 1979.-151 с.: ил. – Текст: непосредственный.
6. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжника-гонщика: очерки теории и методики / В. Н. Манжосов. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 96 с. - Текст: непосредственный.
7. Матвеев, Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статьи первая и вторая) / Л. П. Матвеев. - Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2. – С. 28-37; – № 3. –С. 28-37.
8. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоровья, 1990. – 200с. - Текст: непосредственный.
9. Паршиков, А.Т.,Спорт и личность: методические рекомендации / А. Т. Паршиков, О. А. Мильштейн. – Москва: Советский спорт,2016. – 46 с: ил.- Текст: непосредственный.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /сост.: В. Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – Москва: Гос. комитет РФ по физической культуре и туризму, 2017. - 31 с. - Текст: непосредственный.
11. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР - Текст: непосредственный // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. - № 5.- С.27-42.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 494 с.- Текст: непосредственный.

-для учащихся и их родителей (законных представителей):

1. Зимние олимпийские виды спорта: нормы и требования: справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах / Н.К. Полещук, А. А. Зайцев, А.Б. Макаревский, А.С. Иванов, К.В. Тиханов. - Москва: КДУ, 2018. - 192 с. - Текст: непосредственный.

2. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. - Москва: Спорт, 2018.- 278с.- (серия «Библиотечка тренера»). -Текст: непосредственный.

3. Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки / А. Хеммерсбах, С. Франке. - Мурманск: Издательство «Туллома», 2012. - 172 с.- Текст: непосредственный.

интернет–ресурсы:

1. МинистерствоспортаРоссийскойФедерации: сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru>. - Текст: электронный.

2. ОлимпийскийКомитетРоссии: сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru>. Текст: электронный.