

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАОУ СОШ №15  
от «12» 09. 2025 г. №112-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: А.А.Разницина

г. Серов  
2025 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей:

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ,

2. Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ,

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).

5. Уставом и нормативно-локальными актами МАОУ СОШ№15.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей.

Уровень реализации программы «Базовый».

**Актуальность** программы в том, что занятия лыжными гонками способствуют укреплению функциональных систем организма, компенсации недостаточной двигательной активности, направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также развитию их личностных качеств.

**Отличительные особенности программы** в том, что доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации программы 9-11 лет. К занятиям в объединении допускаются обучающиеся 2-5-х классов, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы:** срок обучения 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 136.

Занятия проводятся в группе обучающихся разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы – 15 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40-45 минут).

**Форма обучения:** очная

**Форма проведения занятий:** индивидуально - групповая, групповая.

**Особенности организации программы:** групповые тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов); контрольные испытания и соревнования; спортивные конкурсы и праздники; индивидуальные тренировки (по мере необходимости); инструкторская и судейская практика.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья занимающихся, их физического развития, формирования навыков здорового образа жизни и приобщения к регулярным занятиям спортом через знакомство с лыжными гонками.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- формировать интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- изучать базовые элементы техники передвижения на лыжах, включая классические лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможения, повороты;
- ознакомить с историей лыжных гонок, правилами соревнований, основами физиологии и гигиены спортсмена;
- овладеть навыками самоконтроля и личной гигиены, закаливающих процедур в укреплении здоровья.

##### **Развивающие:**

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, силу, гибкость;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему и другие функциональные системы организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие, чувство ответственности за свои действия перед коллективом, аккуратность;
- привить стремление к активному образу жизни и занятиям спортом у занимающихся.

### **Содержание программы.**

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

#### **Теоретическая подготовка**

Проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий.

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. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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 организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

3. Лыжный инвентарь, уход за ним: выбор лыж: способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах: понятие о технике 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.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам: положение о соревнованиях. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

## **Общая и специальная физическая подготовка**

Практические занятия: строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Основная стойка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

*Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

*Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

*Упражнения для ног.* Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

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.

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.

### Техническая подготовка

Обучение общей схеме выполнения классических (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный) способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении (повороты переступанием, повороты махом).

### Контрольные нормативы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.,

№ п- п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			н	ср	в	н	ср	в
Общая физическая подготовка								
1	Бег 30м (сек)	9	7,1	6,6	5,4	7,3	6,8	5,6

		10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2	Поднимание туловища за 30сек. (раз)	9	17	19	21	15	17	19
		10	18	20	23	17	19	21
		11	19	21	24	18	20	23
3	Прыжок в длину с места (см)	9	110	140	165	100	135	155
		10	145	155	165	135	145	155
		11	155	165	175	145	155	165
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	9	10	11	12	9	10	11
		10	12	14	16	8	11	14
		11	14	16	18	10	14	16
<b>Специальная физическая подготовка (лыжи)</b>								
1	Классический стиль. 1 км (мин)	9	9,30	9,00	8,30	10,00	9,30	9,00
		10	9,00	8,30	8,00	9,30	9,00	8,30
		11	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30
2	2 км (мин,)	9	Без учета времени					
		10	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		11	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

### **Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты:***

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, таких как дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, смелость, решительность, самообладание;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях, включая тренировочные и соревновательные;
- способность оказывать помощь сверстникам, участвовать в совместной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- развитие личностных качеств, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций, мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами; культуры здоровья
- развитие социальных компетенций, таких как автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь), ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия), социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни), патриотизм и гражданская позиция.

***Метапредметные результаты:***

- умение анализировать информацию, преобразовывать познавательную задачу в практическую, выделять главное, прогнозировать результат;
- умение ставить цели и планировать свою деятельность, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей, понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности, конструктивно действовать в ситуациях неудачи;
- умение работать в коллективе, планировать общую цель и пути её достижения, распределять функции и роли в совместной деятельности, договариваться о правилах общения и поведения;
- умение управлять эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность при общении со сверстниками и взрослыми;
- способность применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***Предметные результаты:***

- знание техники безопасности на занятиях лыжным спортом, понимание правил поведения на занятиях, в спортивном зале, на учебной лыжне, а также мер предосторожности для предотвращения травм;
- знания в области гигиены и здоровья, понимание роли регулярных занятий физическими упражнениями и лыжным спортом для укрепления здоровья, знание основ личной гигиены, закаливания, режима дня, питания и самоконтроля;
- освоение знаний о лыжном инвентаре и экипировке, умение правильно выбирать лыжи и палки, обрабатывать скользящую поверхность лыж, ухаживать за лыжным инвентарём, знать свойства и назначение лыжных мазей и парафинов, факторы, влияющие на выбор мази;

- изучение техники лыжных гонок, понимание понятий о технике лыжного спорта, классификации способов передвижения на лыжах, структуры скользящего шага, техники ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Умение анализировать ошибки при выполнении технических действий и их исправлять;
- знания правил соревнований по лыжным гонкам, положения о соревнованиях, правил выбора мест для соревнований, подготовки трасс, обязанностей судейских бригад и прав участников.
- инструкторские и судейские навыки, приобретение опыта в организации и проведении соревнований, навыки оказания первой медицинской помощи (в рамках изученного материала).

#### **Учебно-тематический план 2025/2026 учебный год (на 34 недели)**

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка.	7	7		текущий
3	Общая физическая подготовка	59		59	текущий, промежуточный
4	Специальная физическая подготовка	30		30	текущий
5	Техническая подготовка	28		28	текущий промежуточный
6	Выполнение контрольных нормативов, соревнования	12		12	промежуточный итоговый
	Всего часов	136	7	129	

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	2
2	Кроссовый бег 500м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	2
3	Выполнение контрольных нормативов.	2
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 800м	2
5	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 800м.	2
6	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2
7	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2
8	Спортивные игры по выбору.	2
9	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	2
10	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	2
11	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	2
12	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2
13	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2
14	Разминка, прыжковые упражнения.	2
15	Подвижные игры по выбору. игры	2
16	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	2
17	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	2
18	Спортивные игры по выбору.	2
19	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2
20	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, равномерный бег.	2
21	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2

22	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2
23	Спортивные игры: футбол, перестрелка.	2
24	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2
25	Подвижные игры по выбору.	2
26	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2
27	Игры-эстафеты на развитие физических качеств.	2
28	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2
29	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2
30	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	2
31	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2
32	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2
33	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	2
34	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	2
35	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	2
36	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	2
37	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	2
38	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2
39	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2
40	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	2
41	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2
42	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	2
43	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	2
44	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в	2

	спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	
45	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	2
46	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	2
47	Контрольная (1000м. разд. старт)	2
48	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	2
49	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	2
50	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	2
51	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	2
52	Свободное катание.	2
	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2
53	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	2
54	Бег 15 мин. Подвижные игры по выбору.	2
55	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2
56	Игры-эстафеты на развитие физических качеств.	2
57	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	2
58	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	2
59	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	2
60	Спортивные игры по выбору.	2
61	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2
62	Игры-эстафеты на развитие физических качеств.	2
63	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	2
64	Подвижные игры по выбору.	2
65	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	2
66	Выполнение контрольных нормативов.	2

67	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	
68	Подвижные игры по выбору.	2
<b>Всего:</b>		<b>136</b>

## Организационно- педагогические условия реализации программы.

### Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2025	26.05.2026	34	136	2 раза в неделю по 2 академическому часу

### Формы аттестации и оценочные материалы

**Входящий контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для обучающихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

**Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

**Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

**Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

**Методическое обеспечение:** формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают

создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: игровой; соревновательный; круговой тренировки.

**Материально-техническое обеспечение** – лыжи, лыжные палки; секундомер; эстафетные палочки; гимнастические скамейки; гимнастические маты; гимнастические палки; мячи футбольные и волейбольные; мячи для большого тенниса; мячи набивные; скакалки.

**Информационное обеспечение** – видео и фото - ресурсы по программе.

**Кадровое обеспечение** - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей

### Список литературы

1. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 2009.
2. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 2012.
3. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. -
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 2006.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2009.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 2009.
7. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
8. «Основы юношеского спорта.» Филин В.П., Фомин Н.А.-М: Дрофа 2000г.
9. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой -М: Дрофа 2002Г.
10. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника» М: Дрофа 2000г