

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Каргопольская спортивная школа»

Принято

Решением тренерского совета

Протокол № 4 от 31.08.2023

Утверждаю

Директор МОУ ДО «Каргопольская СШ»

С.А. Лукичев

Приказ № 43 от 21.08.2023



Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной подготовки  
«Развитие двигательных качеств у детей с  
элементами лыжных гонок»  
для детей 5-7 лет

спортивно-оздоровительный этап  
(срок реализации – 1 год)

г. Каргополь – 2023г.

## Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Лыжные гонки» является **модифицированной**, имеет **физкультурно-спортивную направленность** по **общеразвивающему уровню** освоения.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки лыжников СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки юных лыжников.

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей с элементами лыжных гонок» (далее - программа) составлена на основании ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ, ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 года N 329-ФЗ, приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки РФ от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 года № 250.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у детей развиваются такие качества, как воля, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

**Новизна программы.** Программа 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 и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы.** Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

**Педагогическая целесообразность** программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями

понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий лыжными гонками обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

**Технологии обучения здоровью.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

**Основная цель программы** – Создание условий для массового привлечения детей к занятиям лыжными гонками.

**Задачи программы:**

образовательные:

- знакомство с историей развития лыжных гонок;
- обучение технике лыжных гонок;
- формирование знаний по основам физиологии и гигиены спортсмена;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- развитие и формирование морально-волевых качеств личности;

воспитательные:

- формирование чувства ответственности;
- привитие навыков здорового образа жизни.

**Отличительные особенности** программы состоят в том, что на спортивно-оздоровительном этапе происходит первое знакомство с лыжными гонками и подготовка юных лыжников к освоению программы спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», поэтому больше внимания уделяется общефизической, специальной и игровой подготовке обучающихся.

**Возраст детей:** программа рассчитана на обучающихся 5 - 7-лет.

Зачисляются лица, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие подтверждение врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям лыжными

гонками. Количество детей в группе 12-15 человек

**Сроки реализации программы:** составляет 1 год

Учебно-тематический план рассчитан на 40 учебных недель всего 240 часов, по 6 часа в неделю.

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основными методами выполнения упражнений являются игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-переводных испытаниях).

Основными средствами тренировочных воздействий являются общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

### **Ожидаемые результаты:**

*Ожидаемые результаты по образовательному компоненту программы:*

- обучающиеся познакомятся с историей развития лыжных гонок;
- освоят основы техники по виду спорта лыжные гонки;
- приобретут знания по основам физиологии и гигиены спортсмена.

*Ожидаемые результаты по развивающему компоненту программы:*

- разовьют специальные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества;
- сформируют основы морально-волевых качеств личности.

*Ожидаемые результаты по воспитательному компоненту программы:*

- сформируют чувство ответственности за результаты своей деятельности;
- приобретет навыки здорового образа жизни.

### **Способы определения результативности:**

- сдача контрольных нормативов;
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- промежуточная и итоговая аттестация;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные задания;
- зачетные занятия.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники лыжных гонок, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Обучающиеся, не прошедшие

конкурсный отбор в группы начальной подготовки по виду спорта лыжные гонки, могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в МОУ ДО «Каргопольская спортивная школа»

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) тренер может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица №1

№	Тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	20
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	96
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	56
4	Техническая подготовка	10
5	Игровая подготовка	51
6	Соревнования	2
7	Контрольные испытания	3
8	Вводное и итоговое занятия	2
ИТОГО:		240

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица №2

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие		1	1
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	96	100
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	56	61
4	Техническая подготовка	3	10	13
5	Игровая подготовка	5	51	56
6	Соревнования	1	2	3
7	Контрольные испытания	2	3	5
8	Итоговое занятие		1	1
ИТОГО:		20	220	240

В каникулярное время (июнь-август) организуется лагерь с дневным пребыванием детей. В этот период нагрузка рассчитана таким образом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. (1 час)

Порядок и содержание работы отделения. Посещение музея Лыж. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. (1 час)

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.

3. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (1 час)

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

4. Общая физическая подготовка спортсмена. (1 час)

Объяснение, что такое ОФП. Виды упражнений, техника выполнения, интервалы между упражнениями.

5. Специальная физическая подготовка (2 часа)

Объяснение, что такое СФП. Виды упражнений, техника выполнения, интервалы между упражнениями.

6. Техническая подготовка (2 часа)

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 и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

7. Игровая подготовка (1 час)

Знакомство с подвижными играми и их правилами. Знакомство с подвижными играми с элементами спортивных игр (пионербол), изучение правил спортивных игр (Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей с мячом; теннис).

8. Соревновательная деятельность и контрольные испытания

Что такое соревнования? Правила соревнований. Для чего нужны контрольные испытания, правильность выполнения, результаты.

9. Итоговое занятие

Подведение итогов учебного года.

## Программный материал для практических занятий

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. 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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами 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.

#### Гимнастические упражнения.

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в виси. Подъемы из виси в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в виси, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни.

Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

#### Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

#### Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3x30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность).

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения 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). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.



## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный
- одновременный двухшажный
- одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные
- с одновременных на попеременные

### Способы торможений:

- упором
- «плугом»
- боковым соскальзыванием.

### Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

### Стойки при спуске:

- основная
- передняя
- задняя

### Способы поворотов:

- повороты переступанием
- повороты рулением
- повороты махом

## ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

### Спортивные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей с мячом; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

### Подвижные игры и эстафеты

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста,

«Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех

сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

### СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

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 юных лыжников проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

#### Контрольно-переводные нормативы

Таблица №3

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 метров с высокого старта	с	8,5	9,0
2.	Смешанное передвижение (1 км)	м	6,0	6,55
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	7	9
4.	Подтягивание на низкой перекладине	Количество раз	12	10
5.	И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	количество раз	15	14
6.	Многоскок (из 3 раз)	см	3*65	3*60
7.	Бег на лыжах (500 метров)	м	4,30	5,0

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица №4

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы, методы образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Групповая	Рассказ Объяснение	Стенды	Музей Лыж	Беседа
Общая физическая подготовка (ОФП)	Групповая Индивидуально-групповая Работа в парах	Объяснение Самостоятельная работа Показ Демонстрация	Интернет, учебники	Спортивный инвентарь	Наблюдение
Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповая Индивидуально-групповая	Объяснение Демонстрация Самостоятельная работа	Интернет, учебники	Лыжный инвентарь, лыжероллеры, имитационные лыжные эспандеры	Наблюдение Зачет
Техническая подготовка	Групповая Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра	Интернет, учебники	Лыжный инвентарь, лыжная трасса, флажки, указатели	Наблюдение Зачет
Игровая подготовка	Групповая Работа в парах Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков	Интернет, учебники	Спортивный и игровой инвентарь	Наблюдение

Соревнования	Индивидуально-групповая Индивидуальная	Игра Показ Объяснение Самостоятельная работа Отработка практических навыков Игра	Интернет, учебники	Лыжный инвентарь, лыжная трасса, флажки, указатели, номера, протокол	Наблюдение Награждение
Контрольные испытания	Индивидуально-групповая Индивидуальная	Показ Объяснение Практическая работа Самостоятельная работа	Интернет, учебники	Спортивный и лыжный инвентарь	Наблюдения Зачет
Итоговое занятие	Групповая	Объяснение Рассказ Игра Беседа Самостоятельная работа	Стенды	Музей Лыж	Беседа

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
6. 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, 1994. - 368 с. .
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1993.
8. Манжосов В.Н. «Тренировка юных лыжников».-М: ФиС, 1986г. 26.

### Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989г.