

ПРИНЯТ
Протокол № 1 заседания педагогического
совета МБДОУ № 76
от 02.10. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
заведующая МБДОУ № 76
И. А. Попова
Приказ № 131-ОД от 02.10. 2020 г.

**Программа кружка «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»
физкультурно-спортивной направленности**

для детей 5-7 лет;

срок обучения 2 года

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реформы в системе образования, тенденции ухудшения физического развития и состояния здоровья детей привлекли особое внимание педагогической науки и практики к проблеме физического воспитания детей.

Известно, что дети, проживающие в различных природно-географических зонах, отличаются не только морфо-функциональными особенностями, но и имеют разные возможности проявления двигательной активности и неодинаковый уровень физической подготовленности.

Специалистами подчеркивается ведущая роль физической культуры в обеспечении оптимального формирования двигательной функции, физической функциональной дееспособности растущего организма. Особенно остро проблемы совершенствования физического воспитания стоят на Крайнем Севере.

Программа рассчитана на два года обучения, учитывает анатомо-физиологические, психологические особенности детей старшего дошкольного возраста, а также климатические условия Кольского Заполярья

В основу содержания Программы положены образовательные требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребенка. Программа предполагает использование лыжной подготовки в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников заботиться о своем здоровье.

Цель:

Укрепление и сохранение здоровья посредством лыжной подготовки.

Задачи:

- способствовать функциональному развитию органов и систем детского организма;
- формировать и совершенствовать основные навыки и умения ходьбы на лыжах;
- формировать морально-волевые качества;
- воспитывать потребность к занятиям на лыжах.

Формы организации занятий:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры;
- физкультурные праздники.

Возрастные границы этапов. Примерный учебный план. Наполняемость

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7-ми летнего возраста (спортивно-оздоровительный этап обучения ходьбе на лыжах) и 2-летний срок реализации.

Группы	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Длительность отдельного занятия	Количество учебных часов в год	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительная 1года обучения	5-7 лет	1	25-30	20	5-7

2.РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
I.	Теоретическая подготовка	4
II.	Практическая подготовка	16
1	Общая физическая подготовка	4
2	Специальная физическая подготовка	4
3	Техническая подготовка	8
Всего		20

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	
	1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1
	1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь	2
	1.3. Гигиена, режим дня, врачебный контроль юного лыжника	1
2.	Практическая подготовка	
	2.1. Общая физическая подготовка <ul style="list-style-type: none">▪ Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие физических качеств▪ Основные виды движений▪ Подвижные игры и эстафеты▪ Упрощенные формы спортивных упражнений	4
	2.2. Специальная физическая подготовка <ul style="list-style-type: none">▪ Знакомство с лыжным инвентарём▪ Передвижение на лыжах по равнинной местности,	4

	<p>имитационные упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств 	
	<p>2.3. Техническая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обучение общей схеме передвижений ступающим и скользящим лыжными ходами. ▪ Развитие «чувства лыж», «чувства снега». ▪ Способствовать овладению динамическим равновесием. ▪ Обучение технике спуска с пологих склонов в низкой стойке. ▪ Обучение преодолению подъемов «лесенкой». Обучение поворотам на месте переступанием. 	8
	Итого:	16

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта

- Что такое лыжи, снаряжение лыжника.
- Значение лыж в жизни народов Севера.
- Соревнования юных лыжников

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

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на занятии
- Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии
- Транспортировка лыжного инвентаря
- Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника

1.3. Гигиена, режим дня, врачебный контроль юного лыжника

- Личная гигиена
- Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника
- Соблюдение режима дня. Значение медицинского осмотра

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости

Упражнения без предметов

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
- упражнения для мышц ног,
- упражнения для мышц туловища,
- упражнения для мышц и связок стопы,
- упражнения для укрепления осанки

2.2. Специальная физическая подготовка

Знакомство с лыжным инвентарем

- Научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах
- Освоение нового чувства отягощения ног лыжами.

Передвижение на лыжах по равнинной местности, имитационные упражнения

Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств

2.3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений ступающим и скользящим лыжными ходами

Развитие «чувства лыж», «чувства снега»

Способствовать овладению динамическим равновесием

Обучение технике спуска с пологих склонов в основной стойке

Обучение преодолению подъемов «лесенкой»

Обучение поворотам на месте переступанием

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Принципы обучения способам передвижения на лыжах.

В процессе обучения на занятиях инструктор по ФК должен руководствоваться основными дидактическими принципами педагогики: сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и индивидуализация.

Принципы обучения дошкольников способам передвижения на лыжах.

Название принципа	Основы реализации
-------------------	-------------------

Сознательность и активность	Базируется на целеустремлённости, т.е. направленности на достижение поставленной цели, несмотря на возникающие трудности и временные неудачи. Осмысленное отношение к материалу обучения во многом определяет умственную и физическую активность дошкольников. Дети должны понимать прикладную ценность приобретаемых знаний и навыков. Важно постоянно поддерживать интерес детей к изучению отдельных способов передвижения и занятиям лыжами, который зависит от разнообразия применяемых средств и методов, особенно игр и игровых заданий, от эмоциональности занятий
Доступность	Учёт анатомо-физиологических особенностей и психических закономерностей развивающегося организма дошкольников. Это определяет доступность изучаемых отдельных упражнений и способов передвижения на лыжах для каждой возрастной группы занимающихся. Освоение нового учебного материала должно базироваться на имеющемся у детей запасе двигательных умений и навыков. Сложность и объём материала занятий должны всегда соответствовать возрасту, уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям детей, а также количеству занятий и внешним условиям их проведения. При этом следует учитывать и качество лыжного инвентаря.
Систематичность и последовательность	Основа принципа – определённая последовательность в изучении способов передвижения на лыжах в целом и отдельных упражнений при освоении каждого из них. Базируется на взаимосвязи упражнений и отдельных способов передвижения, на положительном переносе навыков с одного упражнения на другое. Распределение материала по занятиям основывается на известных правилах: от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от главного – к второстепенному
Прочность	Достигается путём многократного повторения и позволяет детям в дальнейшем реализовать на практике все умения и навыки, полученные на занятиях лыжной подготовки (работа по закреплению пройденного материала)
Наглядность	Очень важен в работе с дошкольниками постоянный показ упражнений, элементов техники и способов передвижения в целом в значительной мере ускоряет процесс обучения и повышает его прочность. Сочетание показа и слова дополняет, расширяет и уточняет представления дошкольников об изучаемом способе передвижения
Индивидуализация	Учёт уровня физической и двигательной подготовленности, двигательной одарённости каждого ребёнка. Осуществляется через подгрупповую и индивидуальную работу

Следует обратить внимание, что все принципы в процессе обучения взаимосвязаны, и показателями их реализации являются доступность материала занятий, быстрота, качество и прочность усвоения детьми способов передвижения на лыжах на каждом этапе обучения.

4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

Способы передвижения на лыжах, техника их выполнения.

Способы передвижения	Техника выполнения	Последовательность обучения	Методические указания
Ступающий шаг	Ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд	1. Объяснение и демонстрация инструктором	1. Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость
		2. Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте	2. Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног
		3. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне	3. Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении
		4. Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами	4. Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие
		5. Закрепление ступающего шага в играх	5. Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками
Скользкий шаг	Скольжение на лыжах с отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд; на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперёд. Затем тоже с другой ноги.	1. Освоение основной стойки (посадки) лыжника	1. Объяснить значение правильной стойки
		2. Многократное выполнение основной стойки на месте	2. Обратит внимание на степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела
		3. Основная стойка на месте с попеременными движениями руками	3. Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперёд на уровень глаз
		4. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие)	4. Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре

		5. То же, но с выносом разноимённой руки вперёд	5. Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Необходимо добиваться ощущения непринуждённости движений, избегать вертикальных колебаний туловища
		6. Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок	6. Поочередно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу
		7. Передвижение скользящим шагом на 30-50-метровых отрезках с учётом количества шагов	7. Обратит внимание на согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся вперёд рукой
Поворот переступанием вокруг пяток лыж	Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку, переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку	1. Краткий рассказ о технике поворотов	1. Обратит внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения
		2. Демонстрация преподавателем техники поворотов	2. Сопровождение объяснением последовательности выполнения поворота
		3. Показ способов поворотов на рисунках	3. Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением элементов техники
Поворот переступанием вокруг носков лыж	При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот	1. Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте)	1. Следить за положением туловища, держать равновесие
		2. Выполнение поворотов переступанием на месте	2. Менять направление движения (направо, налево)
Подъём «лесенкой»	Подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъём осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов	1. Краткий рассказ о технике подъёмов	1. Обратит внимание на важные моменты в технике
		2. Демонстрация преподавателем техники подъёмов	2. Показ должен сопровождаться объяснением элементов техники
		3. Показ техники на рисунках	3. Сопровождение объяснением

		4. Ходьба на лыжах боковым приставным шагом по ровной поверхности	4. Следить за параллельной постановкой лыж, синхронным движением рук и постановкой палок на снег
		5. Подъём «лесенкой» на склон	5. Обращать внимание на постановку лыж на ребро и на упор палок. Туловище должно держаться вертикально
Подъём «ёлочкой»	Применяется при подъёме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично, с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны	1. Подъём «ёлочкой» на небольшой склон	1. Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище наклонено вперёд
		2. Подъёмы разными способами, в зависимости от крутизны склона	2. Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног
Спуск основной стойке	в Туловище слегка наклонено вперед. Ноги сгибаются в коленях и голеностопных суставах, руки немного согнуты в локтях.	1. Спуски со склона в основной и низкой стойках	1. Выполняются на ровных пологих склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратить внимание на положение рук: кисти с зажатыми палками на уровне бёдер
		2. Спуски со склона с изменением варианта стойки (переход из одной в другую)	2. Сочетание стоек: основная – низкая, Присесть и распрямляться только за счёт работы коленей
Спуск в низкой стойке	Лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд	1. Краткий рассказ о стойках спуска	1. Обратить внимание на важные моменты в стойках спуска
		2. Демонстрация преподавателем способов спуска со склона	2. Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым
		3. Демонстрация способов спуска на рисунках	3. Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники

		4. Имитация стоек спуска	4. Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в основную.
--	--	--------------------------	---

4.3. Структура занятий по лыжной подготовке, их игровая направленность

Наиболее эффективной формой обучения ходьбе на лыжах являются организованные занятия. Занятия могут проводиться с группой детей и индивидуально под руководством инструктора по ФК. Данные занятия проводятся во время утренней прогулки. Каждое такое занятие организуется с учётом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребёнка.

Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

Часть занятия	Основная цель	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности)	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём

Из вышеизложенного следует, что все части занятия по лыжной подготовке взаимосвязаны между собой и последовательно вытекают одна из другой. Занятия строятся по принципу постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребёнка дают спуски со склонов и игры на лыжах, поэтому

они проводятся во второй половине основной части занятия, и далее идут упражнения в спокойном темпе.

4.4. Игры на лыжах, на спусках со склонов.

Постепенно с накоплением детьми двигательного опыта следует применять игровые задания, направленные на совершенствование элементов техники передвижения на лыжах (координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и по ситуации, чувство равновесия, отталкивание ногами, одноопорное скольжение и т.п.). Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах – это сознательная и активная деятельность ребёнка, способствующая овладению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

Игры на лыжах (на ровной площадке).

Название игры	Условия и содержание
1. «Пройди и не задень»	6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Ребёнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть
2. «Оленья упряжка»	Дети, держась за руки (втроём), продвигаются по снежной равнине вперёд. Кто разорвёт цепь рук, тот выбывает из игры
3. «Биатлон»	У каждого ребёнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на верёвке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой
4. «Будь внимателен»	Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются
5. «Лесные препятствия»	На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т.д. По сигналу педагога ребёнок идёт от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берёт флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдёт первое препятствие
6. «Самокат»	Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения
7. «К саамам в гости»	На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки.

8. «Карусель»	Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа: «Еле-еле, еле-еле, завертелись карусели. А потом-потом-потом, всё бегом-бегом-бегом»
9. «Светофор»	Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелёный свет», после которого продолжают движение
10. «Дружные ребята»	Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища
11. «Шире шаг»	Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10-20 метров. Задача детей пройти расстояние за меньшее количество шагов
12. «Догони меня»	Педагог идёт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых быстрых детей
13. «Подними»	Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1-1,5м. Победителем считается тот, кто соберёт больше предметов
14. «Быстрее до флажка»	Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10-20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмёт флажок
15. «Поменяй флажок»	Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10-15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В состав материально-технической базы для занятий лыжами входит:

- 1) спортивная облегчённая одежда для занятий на улице, а также индивидуальный лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, подобранные соответственно ростовым и весовым показателям) на каждого ребёнка;
- 2) Пластиковые стойки, палки, флажки, маленькие мячи, обручи, набивные мешочки, кегли, которые применяется для разметки учебной лыжни, склона и атрибутики игр на лыжах.

Для занятий должна быть подготовлена специальная учебная площадка, находящаяся рядом с участком детского сада. На учебной площадке расположена ровная лыжня с закруглёнными углами (дистанция 200 метров), которая постоянно обновляется и поправляется. На лыжню выносятся зрительные ориентиры в виде пластиковых стоек с палками и флажками, для игр. Инвентарь выносится в пластиковых ящиках. Учебный склон расположен рядом с лыжнёй, склон пологий, длиной 20 метров; снег на склоне утрамбовывается по мере надобности и прокладывается двойная параллельная лыжня для спуска.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКА

Дошкольник должен знать:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке

- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря.

уметь:

- строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок.
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов.
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону.
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева Н.В. Исследования физической готовности детей к школе // Актуальные проблемы обучения и психического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Мурманск, 1997.
2. Алябьева Н.В. Организация и методика обучения детей передвижению на лыжах // Повышение эффективности воспитания детей дошкольного возраста. – Шадринск: ШГПИ, 1992.- С.75-78.
3. Алябьева Н.В. Развитие двигательных качеств у детей 4-7 года жизни // Антропология детей и вопросы воспитания / Под ред. Б.А.Никитюка, А.И.Сабурцева – Арзамас, 1992.
4. Алябьева Н.В., Рунова М.А., Кузнецова В.М. Особенности физического воспитания дошкольников в условиях Кольского Заполярья // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7.
5. Антонов А.М. Игры в обучении передвижению на лыжах // Физическая культура в школе. –1990. -№10. – С. 38-40.
6. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учебное пособие.- М., 1999.
7. Голощёкина М.П. Лыжи в детском саду. М.: Просвещение.,1977.
8. Змановский Ю. Воспитываем детей здоровыми // Дошкольное воспитание. 1988. - №2. – С. 68-74.
9. Каменский Ю. На лыжах – вперёд! // Педагогический вестник. – 2001. - №4.
10. Карманова Л.В., Шебеко В.Н., Логвина Т.Ю. Диагностика физического развития дошкольников: Методические рекомендации. – Минск,1992.
11. Копс К.К. Упражнения и игры на лыжах. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
12. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. – М.: Советский спорт, 1989.
13. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1971.