



И.о. директора МБУДО «Усть-Куломская СШ»  
Е.И. Никифорова  
«11» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. План учебно-тренировочного процесса.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>7</b>
3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе .....	7
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы...	13
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>15</b>
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	15
4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний.....	16
<b>5. Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>17</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительное омоложение, в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Максимальный состав спортивно-оздоровительного этапа не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе 6 лет. Приоритетным направлением СОЭ является здоровье и общая физическая подготовка.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и базовой техникой избранного вида спорта.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. Дополнительные шесть часов в неделю помогут в физическом развитии детей. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий этим или иным видом спорта;

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

*Таблица № 1*

Продолжительность СОЭ спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность, в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Минимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальный режим тренировочной работы, час\нед.
1-6	6	15	30	до 6

## 2. ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение тренировочного процесса осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Таблица № 2

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на СОЭ (%)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	46-57
Специальная физическая подготовка	15-22
Технико-тактическая подготовка	23-26
Теоретическая подготовка	4-6
Инструкторская и судейская практика	1-2

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 39 недель в таблице № 3.*

## Учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>					
	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка	133	130	124	119	115	108
Специальная физическая подготовка	35	35	40	43	47	51
Технико-тактическая подготовка	54	55	56	57	59	61
Теоретическая подготовка	9	9	12	10	9	12
Инструкторская и судейская практика	3	5	2	5	4	2
<b><i>Всего часов в год</i></b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе

##### 1-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

###### *I. Теоретическая подготовка*

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

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

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.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима 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. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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.

Отличительные особенности конькового и классического способов на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## *II. Практическая подготовка*

### 1. Общая физическая подготовка.

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.

### 2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по ровной 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.

### 3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. 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 движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.



## **4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Физическая подготовка.**

*Таблица № 4*

#### **Допустимые объемы основных средств подготовки**

Показатели	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	4	5	4	5
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

### **2. Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### 3. Теоретическая подготовка.

Таблица № 5

Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе  
начальной спортивной специализации, ч

№ п/п	Т Е М А	4 г. о.	5 г. о.
1.	Лыжные гонки в мире, России, США	1	1
2.	Спорт и здоровье	2	2
3.	Лыжный инвентарь, мази и парафины	3	3
4.	Основы техники лыжных ходов	5	5
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1
И т о г о		12	12

#### 1. Лыжные гонки в мире, России, США

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

#### 2. Спорт и здоровье

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

#### 3. Лыжный инвентарь, мази и парафины

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

#### 4. Основы техники лыжных ходов

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

#### 5. Правила соревнований по лыжным гонкам

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

## **6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Физическая подготовка**

*Таблица № 6*

#### **Допустимые объемы основных средств подготовки**

Показатели (км)	Юноши	Девушки
	Год обучения	
	6	6
Общий объем нагрузки	3400-3700	2800-3100
Объем лыжной подготовки	1300-1400	1100-1200
Объем роллерной подготовки	800-900	600-700
Объем бега, имитации	1300-1400	1100-1200

### **2. Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсации и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

### 3. Теоретическая подготовка.

Таблица № 7

#### **Примерный тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки, ч**

№ п/п	Т Е М А	Год обучения
		6
1.	Перспективы подготовки юных лыжников	1
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	6
3.	Основы техники лыжных ходов	2
4.	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	3
<b>И т о г о</b>		<b>12</b>

#### 1. Перспективы подготовки юных лыжников.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

#### 2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

#### 3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

#### 4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок

различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### **3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

#### Общие требования безопасности.

1. Соблюдение инструкции по технике безопасности обязательно для всех занимающихся.
2. К занятиям лыжными гонками допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
3. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже  $-25^{\circ}\text{C}$  без ветра и  $-20^{\circ}\text{C}$  с ветром.
4. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
5. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при падении; травмы при столкновениях; выполнение упражнений без разминки; обморожение или переохлаждение; потертости от лыжных ботинок.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая должен немедленно сообщить тренеру.
7. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.
8. У тренера должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности на данном занятии.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.
7. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены.

#### Требования безопасности во время занятий.

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
3. Не заниматься в тесных или свободных лыжных ботинках.
4. Без разрешения тренера не начинать выполнение упражнений и заданий.
5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
6. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
7. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера.
8. Кататься следует в одном направлении.
9. Соблюдать интервал движения (при медленном катании - 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м).
10. Запрещается резко останавливаться, тормозить.
11. Обязательно предупреждать тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
12. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

#### Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять лыжи и спортивную форму.
2. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятий, сообщить тренеру.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

##### 4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для зачисления в группы СОЭ поступающим необходимо выполнить приемные (контрольно-переводные) нормативы (Таблицы № 8). При успешном выполнении 80 % нормативов учащийся приказом директора зачисляется на соответствующий этап подготовки.

Таблица № 8

##### Приемные (контрольно-переводные) нормативы

Контрольные упражнения	группы	Спортивно-оздоровительный этап					
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
Бег 60 м, с	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Бег на 1000 м, мин, с	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Всего упражнений		4	4	4	4	4	4

**Примечание:** знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей и нормативов предыдущего года.

## 4.2. Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.



## **5. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы:**

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта. Методическое пособие. – Тюмень, 2007.
4. Ковязин В.М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта. Методическое пособие. – Тюмень, 2008.
5. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения). – М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Лыжные гонки. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1994.
7. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008.
8. Нэт Браун. Подготовка лыж. Полное руководство. – Мурманск: Тулома, 2005.
9. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех. – Мурманск: Тулома, 2007.

### **Интернет ресурсы:**

- 1) Сайт Минспорта РФ - [www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/)  
- [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/) //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/  
- [Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/)  
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/  
- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p-fizkulturnyykh-meropriyatiy-i-sportivnykh-meropriyatiy-polozheniya-o-vserossiyskikh-sorevnovaniyakh/) //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p-fizkulturnyykh-meropriyatiy-i-sportivnykh-meropriyatiy-polozheniya-o-vserossiyskikh-sorevnovaniyakh/
- 2) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru/
- 3) Сайт Федерации лыжных гонок России - <http://www.flgr.ru/>
- 4) Лыжный спорт - <http://www.offsport.ru/ski/>