

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско- юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от 30.05 2019 г.

«Утверждаю»



Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮО «Лидер»

А. Е. Федотов
30 мая 2019 год

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(лыжные гонки)**

для учащихся 9-12 лет
срок реализации 3 года

Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам
Речкова Татьяна Эдуардовна
Сингопина Анастасия Андреевна

г. Нарьян – Мар
2019

Содержание

Аналитическое обоснование программы.....	3
Пояснительная записка.....	3
Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков.....	4
Примерный учебный план.....	5
Задачи и преимущественная направленность занятий.....	5
Теоретическая подготовка.....	7
Практическая подготовка.....	8
Психологическая подготовка	9
Воспитательная работа	11
Литература	15

Аналитическое обоснование образовательной программы по лыжным гонкам.

Предлагаемая образовательная программа по лыжным гонкам рассчитана на 3 года обучения. Образовательная программа имеет практическое значение не только в развитии навыков по лыжным гонкам, но и в развитии фактических, нравственных и волевых качеств, интеллектуальных способностей, в содействии укрепления здоровья, создании условий для самореализации личности, что соответствует направленности и задачам дополнительного образования детей.

Формы, методы и средства образовательного процесса соответствуют возрасту, интересам и потребностям учащихся.

В учебных группах занимаются учащиеся, допущенные к занятиям врачом Кабинета спортивной медицины окружной поликлиники.

Пояснительная записка

Программа для ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95г. №233)

За основу взята учебная программа по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей ДЮСШ, материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийской научно-исследовательского института физической культуры и спорта, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Программа содержит научно – обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих спортивных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Программа рассчитана на 37 недель.

Формы проведения занятий. Походы.

Основная форма проведения занятий на лыжах – урок.

Форма, стимулирующая интерес к занятиям, итоговая работа – соревнования.

Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков.

Ведущее место в технологии обучения детей передвижению на лыжах составляют 3 педагогических принципа.

1. Принцип вербального воздействия. Суть принципа состоит в специально организованном точном словесном воздействии. С помощью ключевых слов ребенок увлекается предметом действия, самим действием. При этом он на учебных занятиях вначале выполняет движения *как может, как он хочет, как видит, как понимает*. В процессе обучения ребенка надо увлечь собой, своей личностью, своим внешним видом, физическими упражнениями.

2. Принцип синкретичности направлен на установление в целостном двигательном упражнении целенаправленных связей, с помощью которых постигается смысл двигательных действий при передвижении на лыжах. В первую очередь должны сформироваться первоначальные двигательные представления, а затем закрепить движения от главного к второстепенному (управление лыжами, скольжение, полуприседание, отталкивание, равновесие на одной ноге, координация движений рук и ног).

3. Третий принцип основан на творческой деятельности ребенка в освоении двигательных действий, результатом которой является самостоятельное усвоение ребенком предлагаемых движений. Учитывая двигательный опыт ребенка, давать задания со смысловым мотивом: найди движение, кто знает больше движений, узнай и назови движение. Обучение через освоение сюжетных игровых упражнений: ловкая лиса, шустрый заяц, веселый медвежонок. Деятельность ребенка направлена на поиск правильного движения и его выполнения *как видит, как понимает, как хочет, как может сделать*.

Дети успешнее решают двигательные задачи, предлагаемые им в игровой форме. Двигательная активность в играх дает возможность испытать радость от физических упражнений. Можно использовать игры – развлечения, например передвижение на одной лыже, и игры с преобладанием двигательного действия на лыжах, например кто быстрее, кто сделает шаг шире.

Формирование у детей двигательных действий при передвижении на лыжах (повороты, подъемы, пдх) посредством игр эффективнее осваиваются при целенаправленном воздействии. Например, в игре «Постройка железной дороги» вначале прокладывается лыжня без установки прямолинейности. Затем условия усложняются: необходимо проявлять точность.

Задачи и преимущественная направленность занятий

1. Укрепление здоровья
2. Улучшение физического развития
3. Обучить ступающему шагу, скользящему шагу
4. Научить спуска с гор, подъему ступающим шагом и «лесенкой»
5. Овладеть техникой скользящего шага пдх
6. Привитие интереса к занятиям спортом

Основные показатели выполнения программных требований

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств
- уровень освоения скольжения на одной лыже, маха ногой, выполнения подседания, разноименной работы рук и ног.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Продолжительность, лет	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость, человек
Спортивно-оздоровительный	3	9	12

Таблица 2

Примерный учебный план на 37 недель учебных занятий в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» по лыжным гонкам (ч)

Тема	Год обучения		
	1	2	3
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3	2	1
ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, экипировка.	3	3	3
Гигиена, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	1
Краткая хар-ка техники лыжных ходов.	1	2	3
ОФП.	140	140	140
СФП.	31	31	31
Техническая подготовка.	31	31	31
Контрольные упр. и соревнования	10	10	10
Медицинский контроль	2	2	2
Итого	222	222	222

Таблица 3

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки		ТРЕНИРОВОЧНЫЙ	
	До года	Свыше года		
Общая физическая	57	57		
Специальная физическая	19	21		
Техническая	13	13		
Интегральная	5	5		
Теоретическая	6	4		

Таблица 4

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Вид соревнований	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки		тренировочный	
	До года	Свыше года		
Контрольные	2-3	3-6		
Отборочные	-	2-3		
Основные	-	-		

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивно-оздоровительном

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30м (не более 5,8с)	Бег 30м (не более 6,0с)
	Бег 60м (не более 10,7с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14м)

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

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

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

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 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.

3. Техническая характеристика

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным учреждениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия 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», ступающему, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности, участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле, участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Таблица 6

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-3 года обучения на этапе спортивно-оздоровительном

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	1	2	3	1	2	3
Бег 30 м, с	5,8	5,6	5,4	6,0	5,9	5,8

Бег 60 м,с	10,7	10,6	10,5	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	160	162	164	155	156	157
Метание теннисного мяча с места, м	18	20	22	14	15	16
Лыжи кл.стиль/коньк. 2 км; мин, с				12,00/ 10,30	11,40/ 10,00	10,30/ 9,30
Лыжи кл.стиль/коньк. 3 км; мин, с	16,00/14,3	15,30/13,00	13,50/11,00			

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на 2-е основные группы:

1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные – всевозможные спортивные и Психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у

спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических интересов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических оснований в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывается самым неблагоприятным влиянием на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировку в любую погоду, на открытых для ветра участках трассы.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законом формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действительность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели;

- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и

тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

В спорте используются различные методические формы убеждения. Одна из них – беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего к сознанию и морали воспитываемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долгосрочные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитываться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действительность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М., Физкультура и спорт, 1986.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общц. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: физкультура и спорт, 1982.
10. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Приложение к программе с использованием электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий