

ДЕПАТРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКОЙ
ОБЛАСТИ»РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ
И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И
МОЛОДЕЖИ «Орион»

(ГАУ ДО ВО «Региональный центр «Орион»)

Рассмотрено
на заседании Экспертного
совета ГАУ ДО ВО
«Региональный центр
«Орион»

Протокол №
от «__»_____2023 г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ВО
«Региональный центр
«Орион»

_____ Н.Н. Голева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по лыжным гонкам**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: лыжные гонки

Возрастная категория: 12-15 лет

Срок реализации программы: 42 часа

г. Воронеж 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (лыжные гонки), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам.

Цель реализации Программы - удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (лыжные гонки).

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей и подростков для подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (лыжные гонки));
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

Лыжные гонки – один из популярных зимних видов спорта в нашей стране. В системе физического воспитания лыжные гонки приобрели такую популярность из-за доступности населения к лыжным трассам, проведению массовых мероприятий по лыжным гонкам и благоприятному воздействию на организм человека.

Мировые современные достижения в этом виде спорта сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных лыжников-гонщиков – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа лыжного спорта в стране. Вопросы подготовки юных лыжников-гонщиков в настоящее время являются одними из наиболее актуальных в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в показателях его физического и психологического здоровья.

Среди **подходов к системе отбора обучающихся для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе** можно отметить:

- возраст 12-15 лет;

- портфолио ребенка;

- отсутствию медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Максимальный объем тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
тренировочный этап	Весь период	10	15-20	30	до 42

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Предметная область, спортивной подготовки	раздел	Этап спортивной подготовки	
			Тренировочный этап	
			%	Часы (42 ч/нед)
1	Теоретическая и психологическая подготовка		6,25	2
2	Общая физическая подготовка		50	20
3	Специальная физическая подготовка		25	10
4	Технико-тактическая подготовка		12,5	6
5	Участие в соревнованиях		6,25	2
6	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля		6,25	2
	ИТОГО:		100%	42

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ТЕМЫ/РАЗДЕЛЫ ОБУЧЕНИЯ, КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ ЗАНЯТИЙ.

№ п/ п	Темы/разделы обучения	Кол- во часов (42ч./ н ед)	Дидактические единицы
1	Теоретическая и психологическая подготовка – 2 час./ нед.		
1.1	Краткий обзор истории развития лыжных гонок. Правила соревнований по лыжным гонкам, лыжероллерам.		Происхождение лыжных гонок. Исторические корни. Родина лыжных гонок. Возникновение и развитие в России. Зимние Олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжероллеры как средство подготовки к лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжероллерам.

1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины .
1.3	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь		Инструктажи по поведению на лыжных и лежероллерных трассах, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Схемы и профили лыжных трасс. Инвентарь для занятий лыжными гонками. Экипировка в лыжных гонках.
1.4	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни		Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий на открытом воздухе. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты и спортивное питание.
1.5	Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка		Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе.
2	Общая физическая подготовка - 20 час./ нед.		
2.1	Развитие силы и быстроты		Ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков. имитация лыжных ходов с амортизатором, работа с утяжелителями.
			Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.2	Развитие координации		<p>Попеременная работа рук в координации с ногой на земле, так и на гимнастической скамейке. Многократные отталкивания руками от дерева с акцентом на законченность работы спиной и руками, имитирующей одновременный бесшажный классический ход. Имитация движения рук в одновременном ходе с фиксацией в переднем и заднем положениях</p>
-----	----------------------	--	---

2.3	Развитие выносливости		Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения (бега) равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).
2.4	Развитие гибкости		Комплексы на расслабление и растяжение мышц.
3	Специальная физическая подготовка 10 час./ нед.		
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств		Заключается в многократном прохождении отрезков дистанции с предельной или превышающей соревновательную скорость, с интервалами отдыха, достаточными для относительного восстановления (передвижения на лыжероллерах).
3.2	Развитие специальной выносливости		Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха (бег с чередованием шаговой и прыжковой имитацией).
4	Технико-тактическая подготовка 6 час./ нед.		
4.1	Техническая подготовка		Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении, в прыжке, встречные. Передачи мяча одной рукой сверху, от

			головой, от плеча, с места, в движении. Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом, со зрительным контролем и без него. Броски в корзину двумя руками от груди, с отскоком от щита, с места, в движении. Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту, параллельно щиту.
4.2	Тактическая подготовка		Прохождение лыжной дистанции стартовый разбег, бег по дистанции, финишное ускорение. Работа в группе при эстафетной гонке и масс старте. Прохождение дистанции в спринте.
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика 2 час./ нед.		
5.1	Соревнования, профессиональные пробы		Планирование соревнований, виды соревнований (формы, характер и способы проведения соревнований). Участие в соревнованиях: - 2 раза в год.
6.	Контрольные испытания 2 час./ нед.		
6.1	Контрольные нормативы текущей аттестации		Текущий контроль проводится в течение учебного год тренером, согласно контрольным нормативам (приложение 1,2,3 Программы), с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.
	ИТОГО	42	

Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения на лыжных и лыжероллерных трассах и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за свое решение заниматься физической культурой и спортом и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена

осмыслить и анализировать как свои действия, так и действия всех своих соперников. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивно-массовые мероприятия, соревнования, изучать особенности видов спорта, просматривать фильмы и спортивные репортажи по различным видам спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований по видам спорта.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. общеразвивающие упражнения.

- упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные

наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

- упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- упражнения различных видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- подвижные игры.

Специальная физическая подготовка с уклоном на избранный вид спорта.

СФП – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- 1) развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;

- 2) повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;

- 3) формирование телосложения спортсмена с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Упражнения для СФП подбираются тренером-преподавателем с учетом вида спорта или отделения, на который зачислены ученики, а также их возрастом и физической подготовленностью.

Содержание специальной физической подготовки указывается в недельном плане-графике конкретной группы.

Технико-тактическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же задачи. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Тактическая подготовка является своего рода объединяющим началом и по отношению к другим разделам содержания тренировки. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания. Важнейшим разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики:

- целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательных действий;

- способами рационального распределения сил в процессе соревнований;

- приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями. Критерием тактической подготовки является результативность техники.

Методические приемы, применяемые в процессе тактической подготовки:

- 1) формирование умений поддерживать определенный темп движений:

скорость, ритм, систему взаимодействий, несмотря на сбивающие действия противника;

- 2) воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент;

- 3) воспитание способностей действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником;

- 4) воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности;

- 5) апробирование технических приемов в условиях, максимально приближенных к соревновательным;

б) представление спортсмену возможности самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи.

Для этого раздела программы характерен подбор тренером материала, исходя из возраста обучающихся и вида спорта.

Другие виды спорта и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивной зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемами техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам, а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММЫ

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принципы спортивной тренировки

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. общепедагогические (дидактические) принципы:
воспитывающего обучения, сознательности и активности

занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. спортивные: направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. методические:

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в **2-3** раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Средства, методы спортивной тренировки.*

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на **3** группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения программы.

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся посетил не менее 80% тренировочных занятий в течении подготовки и показал рост физической подготовленности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 80% комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке.

VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Агафьев В.В. Воспитание будущих спортсменов. – М, 2004. – 255 с.
2. Веселов П.И. Особенности обучения и воспитания школьников в ДЮСШ. – М, 2006. – 311 с.
3. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999.
4. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

5. Губа В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учебно-методическое пособие. – Олимпия-Пресс, 2007 – 115 с.
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
7. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
8. Менхин Ю. Теория, методика, практика. – Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
8. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
10. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2001
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.