

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

для 5-11 класса

на 2025/2026 учебный год

Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:

Старший преподаватель ОД (ФК) Кулакова К.П
Оренбург, 2025

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа.
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	<p>Лыжные гонки - один из основных и самых популярных массовых видов спорта. Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Они способствуют развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха. Различные виды лыжного спорта имеют тренировочную направленность и составляют основу в различных видах спорта. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.</p> <p>В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из основных главенствующих мест благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также его прикладному значению. Основой упражнений из лыжного спорта являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег. Благодаря занятиям лыжным спортом ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия лыжным спортом являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p> <p>Программа обучения реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</p> <p>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)</p> <p>- Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское училище"</p>

	<p>военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"</p> <p>-СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.</p>
Цель и задачи программы	<p>Цель программы:</p> <p>- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>Задачи программы:</p> <p>-сформировать представления о виде спорта – лыжный спорт, его возникновении, развитии и многообразии его видов;</p> <p>-содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;</p> <p>-создать условия для развития волевых качеств;</p> <p>-передать необходимые знания в области лыжного спорта;</p> <p>-подготовить спортсменов-разрядников.</p>
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	<p>Программа «Лыжные гонки» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «Лыжная подготовка» подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры». Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.</p>
Связи с другими предметами учебного плана	<p>Содержание программы связано с уроками физической культуры, содержанием дисциплины анатомия, биология.</p>
Возраст детей	<p>10-17 лет</p>
Сроки, продолжительность реализации программы	<p>Срок реализации программы – 7 лет.</p> <p>Программа построена по модулям: 1) 5, 6, 7 класс; 2) 8, 9, 10, 11 класс. Каждый модуль реализуется 3-4 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне.</p>
Этапы реализации программы	<p>Учебно-тренировочный этап №1 (5-7 класс). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочный этап №2 (8-11 класс). В ходе учебно - тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	<p>Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные лыжники выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.</p>
Режим занятий	<p>4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)</p>
Ожидаемые результаты	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <p>-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;</p> <p>-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями.</p>

	ностями; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы; -выполнение нормативов ОФП и СФП; -получение спортивного разряда
Формы подведения итогов реализации программы	Соревнования Сдача контрольных нормативов

2. Учебно-тематический план

Учебно-тренировочный этап №1(5-7 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	1	1	-
2	Техника передвижений на лыжах.	2	1	1
3	Техника классического хода.	8	1	7
4	Техника конькового хода.	7	-	7
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	5	-	5
6	Прием тестов.	2	-	2
7	Техника поворотов и спусков.	8	1	7
8	Техника торможения.	2	1	1
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	2	1	1
10	Прием тестов.	2	-	2
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	7	-	7
12	Соревнования	2	-	2
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	8	-	8
14	Соревнования	4	-	4
15	Игровое занятие.	2	-	2
16	Восстановительное занятие.	2	-	2
17	Техника бега на длинные дистанции.	6	-	6
18	Прием тестов.	2	-	2
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	4	-	4
20	Соревнования	4	-	4
21	Техника эстафетного бега.	6	-	6
22	Восстановительное занятие.	2	-	2
23	Прием тестов.	4	-	4
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	6	-	6
25	Игровое занятие.	2	-	2
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	6	-	6
27	Соревнования	4	-	4
28	Восстановительное занятие.	2	-	2
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	6	-	6
30	Прием тестов.	2	-	2
31	Игровое занятие.	2	-	2
32	Техника бега по пересеченной местности.	6	-	6
33	Восстановительное занятие.	2	-	2
34	Игровое занятие.	2	-	2
35	Прием контрольных нормативов.	4	-	4
Итого		136	6	130

Учебно-тренировочный этап №2 (8-11 класс)

Тема	Тема занятия	Кол-во	Из них
------	--------------	--------	--------

№		часов	теор	практ
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	1	1	-
2	Техника передвижений на лыжах.	2	1	1
3	Техника классического хода.	8	1	7
4	Техника конькового хода.	7	-	7
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	5	-	5
6	Прием тестов.	2	-	2
7	Техника поворотов и спусков.	8	1	7
8	Техника торможения.	2	1	1
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	2	1	1
10	Прием тестов.	2	-	2
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	7	-	7
12	Соревнования	2	-	2
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	8	-	8
14	Соревнования	4	-	4
15	Игровое занятие.	2	-	2
16	Восстановительное занятие.	2	-	2
17	Техника бега на длинные дистанции.	6	-	6
18	Прием тестов.	2	-	2
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	4	-	4
20	Соревнования	4	-	4
21	Техника эстафетного бега.	6	-	6
22	Восстановительное занятие.	2	-	2
23	Прием тестов.	4	-	4
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	6	-	6
25	Игровое занятие.	2	-	2
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	6	-	6
27	Соревнования	4	-	4
28	Восстановительное занятие.	2	-	2
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	6	-	6
30	Прием тестов.	2	-	2
31	Игровое занятие.	2	-	2
32	Техника бега по пересеченной местности.	6	-	6
33	Восстановительное занятие.	2	-	2
34	Игровое занятие.	2	-	2
35	Прием контрольных нормативов.	4	-	4
	итого	136	6	130

3.Содержание дополнительной образовательной программы Учебно-тренировочный этап№1 (5-7 класс).

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Техника передвижений на лыжах.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов и их основы.
3	Техника классического хода.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.
4	Техника конькового хода.	Техника движения рук и ног в коньковом ходе. Основы техники конькового хода и его особенности, ОФП.
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	Передача эстафеты, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.

6	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
7	Техника поворотов и спусков.	Основы техники поворотов при спуске с горы и на равнине, положения спортсмена при спуске с гор различной величины уклона.
8	Техника торможения.	Основы техники торможения при спуске и на равнине.
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	Движение рук и ног при переменном двушажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
10	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
12	Соревнования	Первенство города по лыжным гонкам
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном двушажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
14	Соревнования	Первенство города по лыжным гонкам
15	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
16	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
17	Техника бега на длинные дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП.
18	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП.
20	Соревнования	Лыжные гонки на 3км, 5км.
21	Техника эстафетного бега.	Передача эстафеты, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
22	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
23	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при попеременного одношажного классического хода. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
25	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП.
27	Соревнования	Лыжные гонки на 5км-10км.
28	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП.
30	Прием тестов.	Силовые.
31	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
32	Техника и тактика бега по дистанции с большим перепадом высот.	Техника и тактика бега по дистанции, преодоление подъемов и спусков, ОФП.
33	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
34	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
35	Прием контрольных нормативов.	

Учебно-тренировочный этап №2 (8-11 класс).

Тема №	Тема занятия	Содержание
	Введение в спорт «Лыжные гонки»	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. Правила выполнения тестовых и контрольных упраж-

		нений. Правила подготовки мест для безопасных занятий по легкой атлетике. Основные принципы самоконтроля, контроль нагрузки по ЧСС, дневник самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи. История Олимпийских игр, летние Олимпийские игры. Основные правила страховки, взаимопомощи. Правила судейства.
1	Техника передвижений на лыжах.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Спуск с горы, подъем в гору; ОФП.
2	Техника классического хода.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.
3	Техника конькового хода.	Техника движения рук и ног в коньковом ходе. Основы техники конькового хода и его особенности, ОФП.
4	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	Передача эстафеты, старт, бег на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
5	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
6	Техника поворотов и спусков.	Основы техники поворотов при спуске с горы и на равнине, положения спортсмена при спуске с гор различной величины уклона.
7	Техника торможения.	Основы техники торможения при спуске и на равнине.
8	Техника попеременного двушажного классического хода.	Движение рук и ног при переменном двушажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
9	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
10	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
11	Соревнования	Первенство города по лыжным гонкам.
12	Техника одновременного двушажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном двушажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
13	Соревнования	Областные соревнования по лыжным гонкам.
14	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
15	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
16	Техника бега на лыжах на длинные дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
17	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
18	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
19	Соревнования	Лыжные гонки на 3-5 км..
20	Техника эстафетного бега на лыжах.	Передача эстафеты, старт, бег на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
21	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
22	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
23	Техника попеременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при попеременного одношажного классического хода. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
24	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
25	Техника и тактика хода на средние дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
26	Соревнования	Лыжные гонки на 5-10 км.
27	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
28	Техника одновременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
29	Прием тестов.	Силовые.

30	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
31	Техника и тактика бега на лыжах по дистанции с большим перепадом высот.	Техника и тактика бега на лыжах по дистанции, преодоление подъемов и спусков, ОФП.
32	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
33	Техника эстафетного бега на лыжах.	Передача эстафеты, старт, бег на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
34	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
35	Прием контрольных нормативов.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	<p>При проведении занятий по лыжным гонкам используются принципы:</p> <p><i>Спиралевидной организации тренировочного процесса</i>, когда одна и та же тема, отработка двигательных навыков проходит на более высоком уровне, с большей нагрузкой, чем в предыдущий период.</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (для достижения конечной цели, поэтапных целей необходимо сначала осмыслить с воспитанником изучаемый материал).</p> <p><i>Принцип наглядности</i> (создание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение изучаемых движений перед зеркалом, использование видеосъемки и т. п.).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).</p> <p><i>Принцип последовательности</i> («от усвоенного — к неусвоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).</p> <p><i>Принцип постепенности</i> (связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д.).</p> <p>Занятия лыжным спортом строятся на практической подготовке:</p> <p><u>-Общefизическая подготовка.</u></p> <p>ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <p><u>-Специальная физическая подготовка</u></p> <p>СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p>Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость) -Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила) . <p><u>-Технико-тактическая подготовка</u></p> <p>Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих сред-</p>
--------------------------------------	---

	<p>ствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p><u>-Спортивные и подвижные игры</u></p> <p>В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) и подвижные игры.</p>
Основные методы работы	<p>Словесный метод, наглядный метод, метод физического упражнения, метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.</p> <p>Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.</p> <p>Соревновательный.</p> <p>Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
Оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p>Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p>Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p>Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p>
Дидактический материал	<p>Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):</p> <p>1. <i>Общеподготовительные</i> (направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);</p> <p>2. <i>Специальные подготовительные</i> (направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связей. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленной выполнения упражнений, если структура позволяет выполнить и в замедленном темпе; имитационные упражнения по своей форме напоминая или соответствующую; основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки ног и рук, а также их взаимодействие); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звуковому ритму и т.п.);</p> <p>3. <i>Специальные</i> (направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и околосоревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном</p>

	функциональном смысле.
Техническое оснащение занятий	<p>Специализированная лыжная и лыже-роллерная трасса для занятий физическими упражнениями с набором оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лыжные палки - лыжи (лыже-роллеры) - лыжные ботинки - лыжные мази и парафины - специализированные жилеты - площадка для скатывания лыж

5. Список литературы

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б.Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... -М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
- Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.:Физкультура и спорт, 1989.
- Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,
- Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007