Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании ШМО Руководитель ШМО _____ Яшкина Л.М. Протокол № 1 от 27.08.2026г.	Согласовано заместитель директора по воспитательной работе _____Мустафина. Э.Ф. 27.08.2026г.	Утверждено Директор МОАУ СОШ №11 _____ Аллаяров И.Г. Приказ №590 от 28.08.2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

C=RU, S=Республика Башкортостан, STREET="УЛ. СОЦИАЛИСТИЧЕСКАЯ, Д. 62В", L=г. Нефтекамск, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН, ОГРН=1030203260581, СНИЛС=12349054239, ИНН ЮЛ=0264012626, ИНН=021702149278, E=nur.aigul78@mail.ru, G=Ильдар Габидович, SN=Аллаяров, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«О.Ф.П -Лыжная подготовка »
спортивно-оздоровительной направленности

8класс

Составитель:
Габидуллин Левитан Михайлович
учитель физической культуры.

Нефтекамск
2026г

Оглавление

1. Пояснительная записка..... .. 3
2. Результат освоения курса внеурочной деятельности 4
3. Содержание курса внеурочной деятельности 6
4.Тематическое планирование 11
5. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения образовательного процесса 19

1.Пояснительная записка

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки «Лыжные гонки» составлена на основе примерной типовой программы для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности учреждения. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год: **Цели:**

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся - Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки. Программа рассчитана на 34 часов.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

2. Результат освоения курса внеурочной деятельности

Личностные УУД:

- мотивационная основа на занятиях по л/гонкам.
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижными играми.

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
-оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректив;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:
- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка,форма проведения.

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

Порядок и содержание работы секции. 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.

Виды деятельности,правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и па 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

Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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 па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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 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

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.

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 дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, 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», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнении и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); 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.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью учащихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжного кружка.

№ п-п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5

		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
		9	145	155	165	135	145	155
3.	Прыжок в длину с места (см)	10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
		9	12	14	16	8	11	14
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	14	16	18	10	14	16
						14	16	18
						14	16	18
Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи.	10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47

	Классический стиль. 1 км (мин, сек)	11	5.40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
2.	2 км (мин,сек)	10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

4.Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	класс	Дата		примечание
				время 14.30-17.00 часов	По факту	
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка Повторить имитацию технику лыжных ходов.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	07.09 08.09		
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. .	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	14.09 15.05		
3	Специально физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования . Общая физическая подготовка.	1	8п 8б 8в	21.09 22.09		

			8г 8е 8ж			
4	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	28.09 29.09		
5	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	05.10 06.10		
6	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол». Работа рук, ног, имитация.Учебная игра «Баскетбол».	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	13.10 13.10		
7	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Коньковый ход. Схема движения .Бег 1500-2000м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	19.10 20.10		

8	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочным занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	09.11 10.11		
9	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	16.11 17.11		
10	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. Стойке Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке .	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	23.11 24.11		
11	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 500м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	30.11 30.11		
12	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	1	8п 8б 8в 8г	01.12 01.12		

	Коньковый ход без палок. Дистанция 300м.		8е 8ж			
13	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м. Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 300-400м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	07.12 08.12		
14	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м. Соревнования. Дистанция 300-500м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	14.12 15.12		
15	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 300м. Соревнования юных лыжников. Техника спуска и подъёма. Коньковый ход. Дистанция 3000м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	16.12		
16	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	21.12 22.12		

17	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма. Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	28.12 29.12		
18	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей». Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	11.01 12.01		
19	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник» Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	18.01 19.01		
20	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	25.01 26.01		
21	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью	1	8п 8б	01.02		

	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов .		8в 8г 8е 8ж	02.02		
22	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	08.02 09.02		
23	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	15.02 16.02		
24	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	01.03 0203		
25	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	15.03 16.03		

26	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	22.03 23.03		
27	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	05.04 06.04		
28	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. Подъем «полуелочкой»	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	12.04 13.04		
29	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	19.04 20.04		
30	Подъем «полуелочкой»Прохождение дистанции до 3 км Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1	8п 8б 8в 8г	26.04 27.04		

			8е 8ж			
31	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	04.05 04.05		
32	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	11.05 11.05		
33	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом имитация.. Игра «Смелее с горки».	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	18.05 18.05		
34	Коньковый ход без палок имитация. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	1	8п 8б 8в 8г 8е 8ж	24.05 25.05		

5.Описание материально-технического и учебно- методического обеспечения образовательного процесса

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.*Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.

4.*Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

5.Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

6.*Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.

7.*Манжосов В Н*. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт**,** 1986.

8.*Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

10.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

11.*Поварницин Л.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

12.*Раменскам Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

13.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «САМ», 1995.

14.*Филин В Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.