

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУДО ДЮСШ)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом

МБОУДО

Протокол № 01

От « 03 » 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

**«ВВЕДЕНИЕ В ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

для детей и подростков в возрасте 7-18 лет  
(срок реализации 3 года)

Составители

Титова Е.Н., заместитель директора по  
УСР,

Тертышникова А.С., методист

Самуйлов С.П., тренер-преподаватель

Колтунова А.С., тренер-преподаватель

г. Снежногорск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	21
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжника. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям физической культурой и спортом. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни и к спорту. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям 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 впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Отличительные особенности программы.** Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

**Направленность.** Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников.

**Целью данной программы является:** создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

**Развивающие:**

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

**Воспитательные:**

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

**Адресат программы:** учащиеся, желающие заниматься кататэ и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы:** очная.

**Уровень реализации Программы –** стартовый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 7-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

**Формы и режим занятий.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

**Наполняемость групп: Режим занятий:**

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
3 года	15-25	15	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Ожидаемые результаты.

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- основные понятия, термины лыжных гонок;
- историю развития лыжного спорта;
- основы правил соревнований в избранном виде спорта.

**уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- основы владения техникой передвижения на лыжах.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах.

**уметь:**

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;

**уметь:**

- демонстрировать технику базовых лыжных ходов
- демонстрировать технику спуска и подъема разными способами
- выполнять повороты на месте и в движении
- проходить дистанцию 2-3км в скоростном режиме, дистанции 3-5 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- уметь подбирать лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным периодам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**(52 недели)**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
1	Теоретическая подготовка	12	6	6
2	Общая физическая подготовка	86	88	88
3	Специальная физическая подготовка	22	18	18
4	Техническая подготовка	90	90	90
5	Тактическая подготовка	40	42	42
6	Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4	4	4
7	Участие в соревнованиях	14	14	14
8	Медицинское обследование	4	4	4
9	Учебно-тренировочные игры	40	46	46
	<b>ИТОГО</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>







### **3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

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.

3. Гигиена, закаливания, 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. Соревнование 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.

#### **3.2. Практическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости – упражнения у гимнастической стенки, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, гимнастические упражнения с элементами акробатики, упражнения с увеличением амплитуды движений.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных и скоростных способностей – прыжки через скакалку различной длины на месте и в движении, челночный бег, бег с изменением скорости и направления движения, бег из различных исходных положений; бег 30, 60 и 100 м с максимальной скоростью, бег с гандикапом, прыжки с использованием короткой и длинной гимнастической скамейки.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости – многократно повторяющиеся серии упражнений с набивными мячами, с отягощениями (гантелями, штангой, блинами от штанги, с партнером на плечах или спине), упражнения на тренажерах и гимнастических снарядах, упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание из виса и на гимнастической скамейке, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах; передвижения в висах на руках на гимнастической стенке и на «рукоходе»); комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки, силовые упражнения в парах.

Спортивные игры – баскетбол, футбол и мини-футбол, пионербол, русская лапта, настольный теннис. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости – «Колдунчики», «Вызов номеров», «День и ночь», «Третий лишний», «Невод», «Мяч капитану» и др.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты – многоскоки, прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, выпрыгивания вверх из положения сидя, прыжки через гимнастическую скамейку, дорожку матов и через шины: эстафеты с элементами челночного бега, эстафеты без предметов и с предметами (мячами разных размеров, гимнастическими палочками, скакалками, клюшками), эстафеты с элементами баскетбола, бадминтона и др.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости - равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности; повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха и повторный бег в горку и с горки; бег по песку, по кочкам; бег с преодолением препятствий; езда на велосипеде в различных условиях местности; соревнования по спортивному ориентированию по младшим возрастным группам, походы выходного дня вместе с родителями. Отличительной особенностью бега с преодолением препятствий является согласование техники бега с техникой различных способов преодоления препятствий – преодоление препятствия наступанием, преодоление препятствия прыжковым бегом. В связи с этим сначала осваивают технику преодоления препятствий, выполняя подводящие упражнения, а потом технику преодоления препятствий в сочетании с бегом.

#### **Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, шаговая и прыжковая имитация, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликовых коньках для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Подводящие упражнения, направленные на овладение основами современной техники способов передвижения на лыжах.

#### **Техническая подготовка**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на овладение техникой перехода с одного лыжного хода на другой, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в условиях учебной трассы. 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». Обучение поворотам на месте и в движении.

Подвижные игры и эстафеты, направленные на закрепление техники различных способов передвижения на лыжах – «Чей веер лучше», «Смелее с горки», «Пройди в ворота», «Подними предмет», «Кто самый быстрый», «Технические лыжники», «Гонка с гандикапом», встречная эстафета с этапом 100 м и др.

#### **Прием контрольных нормативов**

Тесты по общей физической подготовке:

- бег 30 м,
- кросс 1000 м (девочки), 2000 м (мальчики);
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки);
- отжимание в упоре;
- челночный бег 3x10м;
- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лёжа (за 30 сек.);
- прыжки со скакалкой (за 1 мин.)

Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

### 3.3. Инструкторская и судейская практика

Одна из важнейших задач подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их.

Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований:

- самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия;

- принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

### 3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Контроль за состоянием здоровья осуществляется медицинскими сестрами МБОУДО ДЮСШ.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется с учетом возраста, квалификации, индивидуальными особенностями спортсменов, этапа подготовки, задач тренировочного процесса, характера и особенностей построения тренировочных нагрузок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Система восстановительных мероприятий разделяется на 4 группы средств:

- педагогические;
- гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон к реабилитации. К психологическим средствам восстановления относятся: разнообразный досуг, создание положительного фона во время отдыха, музыкальные воздействия, внушение.

#### Гигиенические факторы восстановления

Система гигиенических факторов состоит из рационального распорядка дня, личной гигиены, специализированного питания и питьевого режима, закаливания и гигиенических условий тренировок.

#### Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапе НП при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медики-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, баня и сауна. Все перечисленные средства должны быть назначены и контролироваться медиком.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшается восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

### 3.5. Способы определения результативности

#### Способы отслеживания и контроля результатов

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

#### **Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу**

Основой отбора и контроля за подготовленностью юных лыжников являются контрольные испытания (тесты).

По результатам этих тестов тренер имеет возможность на основе объективных данных проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения учащимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся отделения.

1. Бег 30 м. 3x10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		7 лет			8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
Подъем туловища из положения лежа	м	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Челночный бег 3x10 м.	м	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,9	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	210	255	305	315	340	380	345	370	410	485	510	550	685	710	750	835	860	900
	ж	212	230	260	260	285	320	325	3520	390	430	455	495	475	500	540	465	480	520

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		7 лет			8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	101	113	133	131	143	163	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	89	105	128	112	139	157	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	6	8	20	7	12	24	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	4	5	12	5	7	13	5	7	12	6	8	13	6	8	15	7	9	15
Подъем туловища из положения лежа	м	18	20	24	14	18	26	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	17	19	21	17	19	23	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
Челночный бег 3x10 м.	м	10,9	10,3	10,0	9,6	9,1	8,8	9,0	8,4	8,1	8,6	8,0	7,7	8,3	7,7	7,4	8,1	7,5	7,2
	ж	11,1	10,3	10,0	10,0	9,8	9,0	9,1	8,5	8,2	9,2	8,6	8,3	9,1	8,5	8,2	9,6	8,4	7,8
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	220	265	315	325	350	390	355	380	420	495	520	560	695	720	760	845	870	910
	ж	222	240	270	270	295	330	335	360	400	440	465	505	485	510	550	475	490	530

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ГРУППЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		7 лет			8-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	101	113	133	131	143	163	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	89	105	128	112	139	157	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	6	8	20	7	12	24	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	4	5	12	5	7	13	5	7	12	6	8	13	6	8	15	7	9	15
Подъем туловища из положения лежа	м	18	20	24	14	18	26	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	17	19	21	17	19	23	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
Челночный бег 3х10 м.	м	10,9	10,3	10,0	9,6	9,1	8,8	9,0	8,4	8,1	8,6	8,0	7,7	8,3	7,7	7,4	8,1	7,5	7,2
	ж	11,1	10,3	10,0	10,0	9,8	9,0	9,1	8,5	8,2	9,2	8,6	8,3	9,1	8,5	8,2	9,6	8,4	7,8
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	220	265	315	325	350	390	355	380	420	495	520	560	695	720	760	845	870	910
	ж	222	240	270	270	295	330	335	360	400	440	465	505	485	510	550	475	490	530

### Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	<b>Содержание</b>	<b>Методы/формы контроля</b>	<b>Сроки контроля</b>
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

### Механизм оценивания результатов реализации программы

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Уровень</b>		
	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<b>Уровень теоретических знаний</b>			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует

	выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
<b>Практические навыки и умения</b>			
Умение подготовиться к действию*  *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
<b>Развитие личностных характеристик учащегося</b>			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с	Легко общается и знакомится с	Стеснительный. Хочет общаться, но

	людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснять отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

#### Оценка уровней освоения образовательных результатов\*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП,

	нормативов	технические нормативы
--	------------	-----------------------

\*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

## **4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

- лыжи, ботинки, палки (22 пары),
- комплект древок и сетей для трасс,
- система электронного хронометража (1 шт.),
- утюжок (1 шт.),
- шведская стенка (2 шт.),
- велотренажер (1 шт.)
- тренажер универсальный (1 шт.)

### **4.2. Информационно-методическое обеспечение**

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации.

Переменный метод. Этот метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной)

интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недовосстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или около предельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки в основном используется в подготовке юных лыжников с целью развития физических качеств и повышения уровня ОФП.

Структура построения тренировочного процесса

Тренировочный процесс в лыжных гонках характеризуется четко выраженной цикличностью. Циклы различаются по продолжительности:

- микроциклы от 2-3 до 10-14 дней;
- мезоциклы от 3 до 6-8 недель;
- макроциклы от 1 года до 2 лет.

Микроциклы. Самыми элементарными микроциклами являются двухдневные (день тренировки + день отдыха) и трехдневные (два дня тренировочных + день отдыха и, наоборот, один день тренировки + два дня отдыха); подобным образом можно построить и четырехдневные циклы. Наиболее распространены 7-дневные циклы, что удачно согласуется с календарной неделей. В период проведения соревнований возможна положительность микроциклов до 14 дней.

По направленности воздействия в подготовке лыжника-гонщика различают следующие варианты микроциклов: втягивающие, подводящие, обычные, ударные, восстановительные, соревновательные.

Втягивающие микроциклы направлены на постепенное подведение организма лыжника к предстоящей большой тренировочной нагрузке и применяются на 1-м этапе подготовительного периода (весенне-летнем) или в начале мезоциклов. Эти микроциклы получили широкое применение в работе с юными спортсменами.

Подводящие микроциклы. Их построение во многом определяется динамикой развития спортивной формы и направлено на подведение лыжников к предстоящим соревнованиям или большим тренировочным нагрузкам. Обычные микроциклы планируются с постепенным повышением объема, но относительно невысоким уровнем и направлены на стабилизацию подготовленности лыжников.

Ударные микроциклы характеризуются высокими объемами нагрузки и

интенсивности, их главная задача – стимуляция адаптационных процессов в организме. Они широко применяются в подготовительном (на 2-ом этапе) и соревновательном периодах и наиболее распространены в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков.

Восстанавливающие микроциклы чаще всего завершают серию ударных, ординарных или соревновательных микроциклов, главная задача – создание благоприятных условий для восстановления и протекания адаптационных процессов в организме спортсменов-лыжников. Для юных спортсменов они всегда планируются после соревнований.

Соревновательные микроциклы планируются в зависимости от календаря соревнований и их программы. Главная задача – подвести лыжников к основным стартам в наивысшей спортивной форме и создать условия для её эффективной реализации в достижении высоких результатов.

Мезоцикл – часть тренировочного процесса продолжительностью от 3 до 6-8 недель. В зависимости от задач мезоциклы планируются на основе сочетания различных микроциклов. Основная задача мезоцикла – обеспечить подготовку лыжника. Сочетание микроциклов в мезоциклах зависит и от подготовки лыжников.

Втягивающий мезоцикл способствует постепенному подведению лыжников к повышенным тренировочным нагрузкам, направленным на развитие специальных физических качеств лыжника-гонщика. Подобные мезоциклы планируются обычно в начале годового цикла и на зимнем периоде. Минимальная продолжительность – две недели (два микроцикла). Базовый мезоцикл обеспечивает решение основных задач подготовки. В течение 3-6 недель проводится основная тренировочная работа по повышению функциональных возможностей, по развитию основных специальных физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику. В это время выполняется большой объем работы, в том числе и с высокой интенсивностью.

Контрольно-подготовительные мезоциклы обеспечивают взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок. Здесь тренировочная работа сочетается с контрольно-подготовительными стартами, с задачами подведения лыжника-гонщика к основным соревнованиям сезона. Такие мезоциклы в соревновательном периоде обычно планируются после втягивающих (на снегу). Предсоревновательный мезоцикл обеспечивает подведение лыжника в наивысшей спортивной форме к основным соревнованиям сезона. Таких мезоциклов в соревновательном периоде может быть 2-3. В зависимости от состояния лыжника, в котором он подошел к началу данного мезоцикла, они могут быть построены на основе нагрузочных или, наоборот, разгрузочных микроциклов.

Соревновательный мезоцикл по структуре зависит от календаря и квалификации лыжника-гонщика. Главная задача мезоцикла – достижение высоких результатов в наиболее ответственных соревнованиях. Продолжительность мезоцикла – до 8 недель.

Структура мезоциклов во многом зависит от периода подготовки, поставленных задач, квалификации лыжников. У сильнейших лыжников отдельные мезоциклы характеризуются резким изменением нагрузки и направленности составляющих микроциклов, но, как правило, заканчиваются восстанавливающим микроциклом, с тем, чтобы обеспечить эффективное протекание адаптационных процессов в организме лыжника-гонщика.

Макроциклы в лыжных гонках строятся на основе годового цикла. В годовом цикле выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

## **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена -

итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Следует отметить, что всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной социально-экономической политики.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у учащихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; развития качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирования моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, клубу, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Указанная цель воспитания предопределяет место, роль и статус организаторов воспитательного процесса в спортивных школах, непосредственно обучающихся его анализом, прогнозированием возможного развития воспитательного процесса на перспективу, планированием воспитательных мероприятий, координацией деятельности органов управления и ответственных лиц за вопросы воспитательной работы среди спортсменов, контролем и оценкой морально-психологического состояния спортсменов.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов и интересов обучающихся;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;

- индивидуальный подход;

- воспитание в коллективе и через коллектив;

- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);

- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

-государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);

-нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

-профессиональные качества (волевые, физические);

-социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);

-социально-правовое (воспитывает законопослушность);

-социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

-мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);

-приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

-преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

-развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в не зависимости от их национальности и вероисповедания;

-формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;

-развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Кац А.М. Новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Кассан А., Севастьянов И. Иллюстрированный атлас анатомии человека. — М.: Издательство «Советский спорт», 2011. — 256 с.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 576 с.
5. Гогонов Е.Н, Мартыянов Б.И Психология физического воспитания и спорта. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 224с.
6. Марищук В.Л., Пеньковский Е.А. В чем сила сильных. — М.: Издательство ВЗПИ, 2007. — 190 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2008. — 201 с.
8. Шантаренко С.А Пауэрлифтинг. Технические правила соревнований: Подготовлен судьей международной категории. — Омск: 2013. — 65 с.
9. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. Учебно методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2006. — 301 с.
10. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: ФиС, 2008. — 159 с.
11. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих.// Олимп. 2009. № 2. С. 66-72, № 3. С. 15-20.
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Фатальная энергия — М.: издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ спорт сервис, 2008. — 543 с.
13. Шейко Б.И Пауэрлифтинг от новичка до мастера.- М.: Активформула, 2013. — 560 с.
14. Лыжные гонки. Биатлон. / Под общей ред. П.Г. Смирнова. - Сборник методических рекомендаций для самостоятельной работы студентов. Часть I. - Тюмень: Вектор Бук, 2002. - 192 с.
15. Лыжный спорт. / Петер Шликенридер, Кристофер Элберн.- научно-популярное издание. Мурманск: Тулома, 2008.- 288с.
16. Лыжный гонки. / Хеммерсбах, Арнд . Мурманск: Тулома, 2010. — 172с
15. Лыжный спорт /Под общей ред. В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2007. — 623 с.
16. Лыжный спорт : Учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Флинта: Наука, 2004. — 320 с.