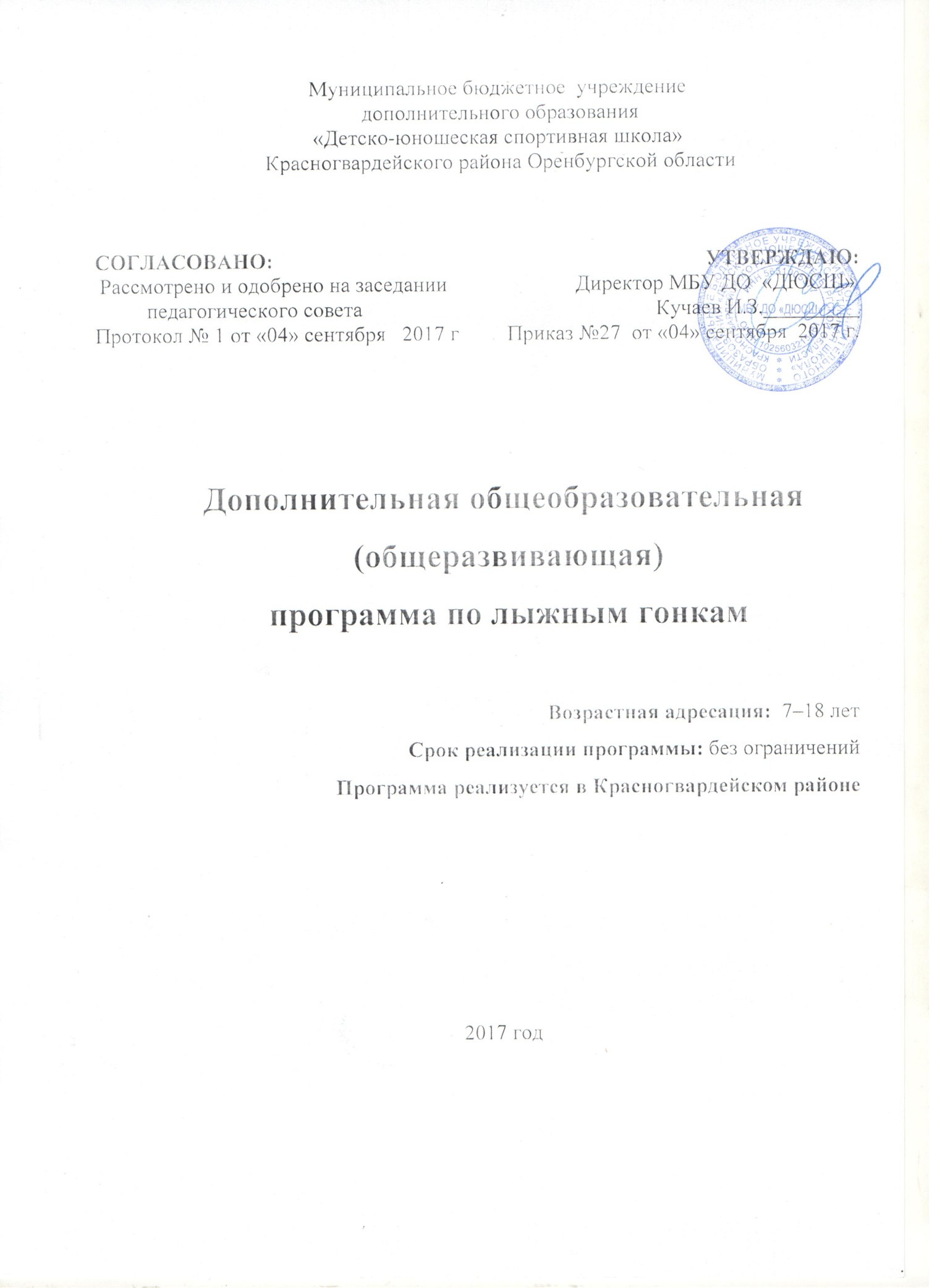
****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка…………...…………...……………………………… | 3 |
| 1. Нормативная часть рабочей программы…………………………………….. | 5 |
| 1. Учебно-тематический план………………..…………………………………. | 6 |
| 1. Содержательная часть программы……………………..……………………. | 7 |
| 4.1 Теоретическая подготовка………………………………………………….. | 7 |
| 4.2 Общая физическая подготовка …………………………………………….. | 9 |
| 4.3 Специальная физическая подготовка………………………………………. | 18 |
| 4.4 Психологическая подготовка……………………………………………….. | 22 |
| 1. Требования к уровню подготовленности обучающихся………...…………. | 27 |
| 1. Методическая часть ………………………………………………………… | 28 |
| 6.1 Восстановительные мероприятия…………………………………………... | 31 |
| 6.2Медицинское обследование…………………………………………………. | 32 |
| 6.3Летние оздоровительные мероприятия…………………………………… | 32 |
| 1. Перечень материально-технического обеспечения ………………………... | 32 |
| 1. Список литературы………………………………………………………........ | 33 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – лыжные гонки составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
* обучение основам техники лыжных гонок и широкому кругу двигательных навыков;
* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
* воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
* поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 90 минут 3 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях,  теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

**2. Нормативная часть рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Максимальное число количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| ***Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)*** | | | | |
| СО | 6 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**  На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

**3 Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|
|  | Теоретическая подготовка | 15 |
|  | Общая физическая подготовка (включая подвижные игры и другие виды спорта) | 169 |
|  | Специальная физическая подготовка | 62 |
|  | Техническая подготовка | 22 |
|  | Участие в соревнованиях | По календарному плану |
|  | Приемные и переводные испытания | 4 |
|  | Медицинское обследование | 4 |
|  | Общее количество часов на 46 недель | 276 |
|  | Спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельная работа | 36 |
|  | Общее количество часов на 52 недели | 312 |

1. **Содержательная часть программы**

**4.1 Теоретическая подготовка**

**Спортивно-оздоровительный этап**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;

- улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;

- овладение основами техники передвижения на лыжах;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физичес­кой работоспособности.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные показатели, физические качества** | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распрост­ранение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности орга­низаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, об­морожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Сос­тавление рационального режима дня с учетом тренировочных нагру­зок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при заняти­ях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в про­цессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные пока­затели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыж­ные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на вы­бор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов пе­редвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготов­ка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бри­гад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнова­ниях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количе­ство различных двигательных действий, как из лыжного, так и из дру­гих видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гим­настика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изу­чаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специ­альных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие воп­росы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

Приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА.

*1. Цель отталкивания палками*: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

*2. Цель свободного скольжения:* а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

*3. при выносе рук и палок вперёд.*

3.1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

*4. Исходная поза отталкивания палками:*

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся снизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

*5. Отталкивание палками.*

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только туловищем.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

*6. Поза окончания отталкивания.*

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в кулак.

6.3.Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

*1. Применяется при спуске*: а) прямо; б) наискось.

*2. Носки лыж:* а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

*3. Пятки лыж*: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отво­дится в сторону.

*4. Лыжи ставятся*: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

*5. Давление на лыжи*: а) равномерное; б) неравномерное.

*6. Неравномерность в давлении на лыжи*: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

*7. Неравномерность в кантовании лыж*: а) приводит к соскаль­зыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к со­скальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

*8. Сгибание ног*: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

*9. Колени:* а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

*10. Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) под­нимаются выше головы; в) отведены назад.

*11. Кольца лыжных палок*: а) вынесены вперед; б) отведены на­зад;

в) отведены в стороны.

*12. Лыжные палки*: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

*1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и да­ лее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лы­жи):* а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

*2. Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увели­чивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

*3.Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

*4. В начале выполнения поворота вес тела переносится*: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равно­ мерно на обеих лыжах.

*5. Лыжа при отталкивании ставится*: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

*6. В начале отталкивания лыжей нога*: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

*7. В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) накло­нена вперед; в) отклонена назад.

*8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе*: а) согнута; б) выпрямлена.

*9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней*: а) вплотную; б) на расстоянии 30—40 см; в) на расстоянии 70-80 см.

*10. Лыжные палки в момент постановки в снег*: а) ставятся впере­ди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

**Практическая подготовка**

*1. Общая и специальная 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.*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест­ности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной произ­водительности организма и развитие волевых качеств, специфи­ческих для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражне­ний на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливо­сти мышц ног и плечевого пояса.

*2. 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 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 облегченных услови­ях. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, 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.

*3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.*

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тре­нировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоцио­нальную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыж­ным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неоди­наковой физической подготовленностью, то при проведении всевоз­можных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравни­вания возможностей занимающихся.

**Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Признак** | **Небольшое утомление** | **Значительное утомление (острое)** | **Резкое переутомление (острое 2 степени)** |
| 1 | Окраска кожи | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, побледнение, синюшность |
| 2 | Потливость | Небольшая | Большая | Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей |
| 3 | Дыхание | Учащенное: 20-26 на равнине и до 36 на подъеме | Учащенное:  38-46 в мин. на равнине | Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное |
| 4 | Движение | Бодрое | Неуверенный шаг, отставание на марше | Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения |
| 5 | Общий вид | Обычный | Нарушение осанки, апатия | Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки |
| 6 | Внимание | Хорошее | Неточность в выполнении команд | Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос |
| 7 | Самочувствие | Никаких жалоб | Жалобы на усталость | Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота |
| 8 | Пульс | 110-150 | 160-180 | 180-200 и более |

**Педагогический контроль**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

1. Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

1. Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время*.

1. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точнос­тью до 0,1 с. *Критерием, служит минимальное время*.

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м.*Критерием, служит минимальное время*.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражне­ниях, в игровых заданиях (например, коли­чество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

**Медико-биологический контроль**

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез; вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оторинола­ринголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, от­несенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носо­вой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами забо­леваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроничес­кими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

**Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

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

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждении, возрасти, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе.

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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

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

*Во-вторых,* в процессе воспитания многие формы и черты поведения

повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путём форм поведения постепенно складываются качества личности.

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

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими' важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определённые условия.

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

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

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

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

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

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связана между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

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

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

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

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;

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

В воспитательной работе ещё нередко преобладают порицания.Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя « утверждёнными » в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

-поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения; |.

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

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

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- характер беседы в конкретной воспитательном ситуации, состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путём столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекция и упрочение их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в неё самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой.

Решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требования тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полном напряжении сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. Тоже надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и

обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

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

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с

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

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

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

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

*Основные воспитательные мероприятия*

• просмотр соревнований и их обсуждение;

• соревновательная деятельность учащихся и её анализ;

• регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности

учащихся;

• трудовые сборы и субботники;

• оформление стендов и газет.

**Психологическая подготовка**

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

Все используемые средства психологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

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

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педа­гогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на *сопряженные* и *специальные*.

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

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

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

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

Основу мотивации человека к достижениям составляют привыч­ные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следу­ет рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-трениро­вочной работы, направленную на формирование спортивного харак­тера.

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

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные труд­ности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках модели­ровать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку от­дельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающи­ми преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабаты­вается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специаль­но создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсме­на проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозмож­но смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка ин­вентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправ­ленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и сла­бых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих воз­можностей необходим систематический анализ результатов проде­ланной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

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

**5.Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.

Нормативы ОФП и СФП

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

**\***Данные нормативы могут быть использованы в качестве контрольных по итогам занятий в спортивно-оздоровительной группе в конце периода обучения.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журнал «Лыжные гонки»;  -научно-популярная литература;  - оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотогра-фиям, фильмам. |

Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Общая физическая**  **подготовка** | -учебно-трениро-вочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные  нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - инвентарь. | контр.упр.   нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| **Соревнования** | - контрольная тренировка;  - сорев-нование | - практический; | - инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | -инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**6.1 .Восстановительные мероприятия**

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-380 с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание  в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самомассаж.
   1. **Медицинское обследование**

**Цель:**Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния  спортсменов для занятий лыжными гонками осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом больницы 2 раза в учебном году (октябрь- апрель)..

**6.3 Летние оздоровительные мероприятия**

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

**7.Перечень материально - технического обеспечения**

Канат (1шт), перекладина(1шт), навесная перекладина (2шт)

гимнастический козел (1шт), гимнастический конь (2шт), мостик гимнастический (2шт), лыжи (19 пар), лыжные ботинки (18 пар), палки лыжные (10 пар), мячи волейбольные (6шт), мячи баскетбольные (10шт), ручной мяч (2шт), скакалки (3шт), секундомер (1шт), стенка гимнастическая (1шт), маты гимнастические (2шт), бревно гимнастическое (1шт), скамейка гимнастическая (1шт), мяч для метания (5шт), гантели (4шт) мячи футбольные (3шт) рулетка(2шт), граната (2шт).

**8. Список литературы**

1. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998

2. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.

3. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

4. БутинИ.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

6. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

7. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

1. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
2. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск,
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999