МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2
ГОРОДА БЕЛИНСКОГО БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА РИМА МИХАЙЛОВИЧА САЗОНОВА
(МОУ СОШ № 2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М. Сазонова)

442250 Пензенская область, г. Белинский, пл. Советская, 10,
ИНН 5810004482 ОГРН 1025801069425
☎тел. (84153) 2-15-33

Рассмотрено на педагогическом совете
МОУ СОШ№2 г. Белинского Пензенской
области имени Р.М. Сазонова
Протокол №1 от 28.08.2026 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ№2 г. Белинского
Пензенской области имени Р.М. Сазонова
_____ /И.А. Родионова/
Приказ № 535 от 31.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно - спортивной направленности

«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Руководитель:
Артюшин С.Н., педагог
дополнительного образования

г. Белинский

Пояснительная записка

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ от 22 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Постановление от 28 сентября 2020 г. n 28 об утверждении СаНПИН СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Мин просвещения России от 31.05.2021 N 286 «Об утверждении ФГОС начального общего образования».
- Приказ Мин просвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении ФГОС основного общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении ФГОС среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. N 442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ООП - образовательным программам, НО, ОО и СО образования».
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Письмо Мин просвещения России от 15.02.2022 N АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом о введении ФГОС начального общего и основного общего образования»).
- Письмо Мин просвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Мин просвещения России от 30.03.2021 N ВБ-511/08 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по открытию классов «Психолого-педагогической направленности» в рамках различных профилей при реализации образовательных программ среднего общего образования»).
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г № 214-п (п.65 правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей).
- Постановление администрации МР «Удорский» № 575 от 29 июня 2020 года «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».
- Устав Образовательной организации.
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования школы.

- Основная общеобразовательная программа основного общего образования школы.
- Основная общеобразовательная программа среднего общего образования школы.
- ПОЛОЖЕНИЕ о порядке разработки и утверждения программы внеурочной деятельности(может быть составной частью Положения о рабочей программе учебного предмета).
- Рабочая программа воспитания школы.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере

владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно- тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 8-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

· освоение и совершенствование техники и тактики

лыжных ходовРазвивающие:

· развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом

· развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

· формирование морально-волевых качеств юных

спортсменовВоспитательные:

· воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

· воспитывать дисциплинированность;

· способствовать снятию стрессов и раздражительности;

· воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

2.Учебный план кружка «Лыжная подготовка»

№ п\ п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретический материал	2		32	
1	Гигиенические требования к экипировке лыжника. Историяразвития лыжного спорта		1		
4	Правила соревнования по лыжнымгонкам		1		
5	Смазка лыж				

	Общефизическая подготовка	10		10	
1	Ходьба, бег и беговые упражнения				
2	Кросс.				
3	Спортивные и подвижные игры				
4	Гимнастические упражнения				
5	Общеразвивающие упражнения				
6	Упражнения для развития двигательных качеств				
	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	10		10	
	Техническая подготовка	5		5	
1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время				
2	Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках				
3	Работа с резиновым эспандером				

Учебно-тематический план

№ п\п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		15.00	тренировка	1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	Спортзал	Предварительный контроль
2		15.00	тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Спортзал	Текущий контроль
3		15.00	тренировка	1	ОФП. Специальная	Спортзал	Текущий контроль

					физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов		
4		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Спортзал	Текущий контроль
5		15.00	Тренировка	1	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Спортзал	Текущий контроль
6		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	Спортзал	Текущий контроль
7		15.00	Тренировка	1	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	Спортзал	Текущий контроль
8		15.00	Тренировка	1	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	Спортзал	Периодический контроль
9		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Спортзал	Текущий контроль
10		15.00	Тренировка	1	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП.	Спортзал	Текущий контроль

					Специальная физическая подготовка.		
11		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	Спортзал	Текущий контроль
12		15.00	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	Спортзал	Текущий контроль
13		15.00	Тренировка	1	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	Спортзал	Текущий контроль
14		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	Спортзал	Текущий контроль
15		15.00	Тренировка	1	ОФП. Бег. Игры. СФП. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
16		15.00	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса	Периодический контроль
17		15.00	Тренировка	1	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
18		15.00	Тренировка	1	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль

19		15.00	Тренировка	1	ОФП. СФП. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
20		15.00	Тренировка	1	ОФП. СФП. Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
21		15.00	Тренировка	1	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Техника лыжных ходов	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
22		15.00	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
23		15.00	Тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
24		15.00	Тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
25		15.00	тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	Текущий контроль
26		15.00	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	Спортзал	Периодический контроль
27		15.00	Тренировка	1	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Спортзал	Текущий контроль
28		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Спортзал	Текущий контроль
29		15.00	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация	Спортзал	Текущий контроль

					техники лыжных ходов.		
30		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Спортзал	Текущий контроль
31		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Спортзал	Текущий контроль
32		15.00	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов..	Спортзал	Текущий контроль
33		15.00	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	Спортзал	Текущий контроль
34		15.00	Тренировка	1	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	Спортзал	Периодический контроль

3. Календарно-учебный график

год обучения	дата начала обучения	дата окончания обучения	всего учебных часов	режим занятий
2026-2027 г.	01.09.2026	26.05.2027	34	1раз в неделю по 1 часу

4.Содержание программы

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной

подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. **Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.**

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. **Особенности различных лыжных ходов.**

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании с

свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юноголыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;

2. Попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажныйход, коньковый ход;

3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

4. Подъемы «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой»;

5. Повороты переступанием на месте;

6. Торможение падением, повороты переступанием;

7. Непрерывное передвижение от 1,5 км

до 20 км. Специальная физическая

подготовка:

Специальная физическаяподготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двушажного хода, то же имитациядвижений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной

целью.

4**. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппаратарук и плечевого пояса;

2. Упражнения для развития мышц туловища;

3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5. Упражнения в равновесии;

6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторноепрохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500метров.

5.Воспитание

Цель воспитательной работы — формирование волевых, морально-этических качеств и высокой гражданской ответственности занимающихся в процессе систематических занятий лыжным спортом.

Основные задачи:

- **Волевые:** Воспитание выносливости, терпения, умения преодолевать физическую усталость, монотонность нагрузок и сложные погодные условия (мороз, ветер, тяжелое скольжение).
-
- **Личностные:** Формирование самостоятельности, честности, дисциплинированности, бережного отношения к природе и закрепление навыков здорового образа жизни.
- **Коллективные:** Развитие чувства товарищества, взаимовыручки на трассе, уважения к соперникам по лыжне и судейскому корпусу.

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ФОРМЫ РАБОТЫ

Специфика лыжного спорта (индивидуальный характер гонок, тренировки на открытом воздухе, высокие энергозатраты) определяет три ключевых направления воспитания:

Направление 1: Воспитание волевых качеств и самообладания

Лыжные гонки — это спорт на выносливость, где спортсмен бóльшую часть времени борется с собственной усталостью один на один с трассой.

- **Формы реализации:** Прохождение длинных дистанций в заданном темпе, выполнение тренировочных заданий при неблагоприятной погоде, обязательный финиш на тренировочных прикидках.
- **Методы:** Поощрение за проявление характера и преодоление «критических точек» на дистанции; метод усложнения условий (тренировки на сложном рельефе).

 Направление 2: Взаимопомощь, безопасность и коллективизм

Несмотря на то, что лыжник соревнуется индивидуально, тренировочный процесс и подготовка инвентаря — это коллективный труд. Кроме того, нахождение на удаленной лесной трассе требует повышенной ответственности.

- **Формы реализации:** Работа в группах при подготовке (циклевке, парафинировании) лыж; взаимопомощь при падениях или поломке инвентаря на трассе; проведение командных эстафет.
- **Методы:** Назначение замыкающих в группе на лесных маршрутах, совместный разбор тактических ошибок после эстафетных гонок.

 Направление 3: Экологическое и патриотическое воспитание

- **Формы реализации:** Беседы о великих традициях отечественной лыжной школы (биографии олимпийских чемпионов); бережное отношение к зимней природе.
- **Методы:** Поддержание порядка на лыжной базе и стартовом городке, недопустимость замусоривания трассы (утилизация упаковок от спортивного питания).

6.Планируемые результаты.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Самоорганизация, волевые качества и ценностное отношение к здоровью.

- **Мотивация к занятиям:** Сформированность устойчивого интереса к лыжному спорту, регулярным тренировкам и здоровому образу жизни.
- **Волевые качества:** Проявление дисциплинированности, упорства, трудолюбия и способности преодолевать физические нагрузки (усталость) и неблагоприятные погодные условия.
- **Спортивная этика:** Уважительное отношение к тренеру, партнерам по команде, соперникам на лыжне и судейскому корпусу; соблюдение правил «Fair Play» (честной игры).
- **Экологическая культура:** Бережное отношение к окружающей среде и местам проведения занятий (лыжным базам, лесопарковым зонам).

2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные навыки, применимые как в спорте, так и в повседневной жизни.

- **Самоконтроль и безопасность:** Умение самостоятельно контролировать свое физическое состояние (измерять ЧСС), одеваться по погоде для предотвращения обморожений или перегрева, соблюдать технику безопасности на трассе и склонах.
- **Познавательные учебные действия:** Понимание физиологических основ лыжного спорта, влияния зимних нагрузок на организм, знание правил соревнований и принципов работы лыжных мазей.
- **Коммуникативные навыки:** Умение эффективно взаимодействовать в коллективе, оказывать первую помощь товарищу при падении или поломке инвентаря, бесконфликтно решать спорные ситуации.

3.ПРЕДМЕТНЫЕ (СПОРТИВНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

Конкретные знания, умения и навыки в лыжных гонках.

А. Теоретическая подготовка (Знания)

- Знание истории развития лыжного спорта в России и мире.
- Знание устройства лыжного инвентаря, правил его подбора, хранения и самостоятельной подготовки (нанесение мазей держания и скольжения).
- Понимание гигиенических требований к спортивной одежде и питанию лыжника.

Б. Практическая подготовка (Умения и навыки)

- **Владение техникой классических лыжных ходов:** уверенное выполнение попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одношажного и двухшажного ходов.
- **Владение техникой коньковых лыжных ходов:** освоение одновременного двухшажного (конькового), одновременного одношажного и попеременного конькового ходов.
- **Способы преодоления рельефа:** умение эффективно преодолевать подъемы (елочкой, полуелочкой, ступающим и скользящим шагом), выполнять торможения (плугом, упором, полуплугом) и повороты на спусках (переступанием, в упоре).

- **Тактическое мышление:** Умение грамотно распределять силы по дистанции, выбирать оптимальный лыжный ход в зависимости от рельефа и состояния снежного покрова.

В. Физическая подготовка (Динамика показателей)

- Повышение уровня общей и специальной выносливости, координации движений, силы и быстроты.
- Успешное выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (например, тесты по общей физической подготовке и лыжные прикидки на дистанциях от 1 до 5+ км в зависимости от возраста).

4.Ресурсное обеспечение

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М:Просвещение,

3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001

4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982