

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Калужской области

Барятинский район

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Китежская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано на МО учителей  
№ 1 от 30.08.2022

Принято на Педагогическом совете  
№ 1 от 30.08.2022

Утверждено Приказом директора  
№ 54-в от 30.08.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования

**Игры, лыжи**

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Андриянов С.Н.

Учитель физической культуры

### Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для спортивной секции МКОУ «КСОШ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию привлекаются ребята в возрасте 10-18 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/ №329–ФЗ от 4 декабря 2007г.
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730);
- Требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013г. № 111 - «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) Сан ПиН 2.4.4.3172-14.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на **период до 2025 года** (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 N ИР-352/09);
- ФГОС НОО (утверждены приказом МОиН РФ от 6 октября 2009 г. № 373) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241);
- ФГОС ООО (утверждены приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изм. (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).
- Устав МКОУ «КСОШ»
- Основная образовательная программа основного общего, среднего общего образования МКОУ «КСОШ»
- Учебный план МКОУ «КСОШ» на учебный год.

### **Общая характеристика курса.**

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма, формирование общей культуры учащихся, создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые **задачи**:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.
- 6) воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- 7) укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы детей и подростков;
- 8) овладение технологиями современных оздоровительных систем, физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- 9) формирование морально-волевых качеств обучающихся.
- 10) развитие интереса к различным видам игр;
- 11) развитие потребности в физической активности.
- 12) расширение кругозора младших школьников.
- 13) прививать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками (лёгкой атлетикой);

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в **принципе совместной деятельности учителя и ученика**. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

1. Тест на определение скоростных качеств.
2. Тест на определение координационных способностей.
3. Тест на определение выносливости.
4. Тест на определение скоростно-силовых качеств.
5. Тест на определение гибкости.
6. Тест на определение силовых способностей.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

### **Планируемые результаты**

#### **освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## Содержание программы

№	Раздел	Содержание
1	<b>История футбола</b>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки</b>	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
3	<b>Удары по мячу</b>	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь
4	<b>Остановка мяча</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)
6	<b>Отбор мяча</b>	Выбивание мяча ударом ногой
7	<b>Вбрасывание мяча</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
8	<b>Игра вратаря</b>	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и</b>	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

	<b>владение мячом</b>	
10	<b>Тактика игры</b>	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра
11	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности
12	<b>Физическая подготовка</b>	Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
13	<b>Теоретическая подготовка</b>	Вводное занятие. Лыжный спорт в России и мире. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.
14	<b>Техника безопасности</b>	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
15	<b>Гигиена</b>	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
16	<b>Техника</b>	Краткая характеристика техники лыжных ходов.
17	<b>Основы шага</b>	Скользкий шаг. Техника движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация.
18	<b>Лыжные ходы</b>	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей
19	<b>Эстафеты</b>	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. <b>Специальная физическая подготовка.</b>
20	<b>Дистанция 2 км</b>	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.
21	<b>Подъем</b>	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «С горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным двухшажным



		ходом в умеренном темпе
22	<b>Дистанция 3 км</b>	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3км.
23	<b>Введение</b>	Введение. Знакомство с программой курса.
24	<b>Русские игры</b>	Русские народные игры
25	<b>Подвижные игры</b>	Знакомство с играми сверстников прошлых столетий
26	<b>Эстафеты</b>	Знакомство с играми на внимание.
27	<b>Подвижная игра «Карусель»</b>	Знакомство с играми на внимание.
28	<b>Эстафета «Передача мяча».</b>	Знакомство с эстафетными играми
29	<b>Эстафета «Звери».</b>	Знакомство с эстафетными играми.
30	<b>Эстафета «Вызов номеров».</b>	Знакомство с эстафетными играми.
31	<b>Эстафета по кругу.</b>	Знакомство с эстафетными играми.
32	<b>Эстафета со скакалкой.</b>	Знакомство с эстафетными играми.
33	<b>«Выбей из круга», «Подними платок».</b>	Знакомство с разнообразием игр различных народов проживающих в России.
34	<b>Подведение итогов.</b>	Повторение изученного.

### Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Номера занятий	Дата	Формы внеурочной деятельности
1	Введение. История футбола	1	1		Лекция. Беседа.
	<b>Передвижения и остановки</b>				
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2	2-3		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
	<b>Удары по мячу</b>				
3	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней и стороной стопы и серединой подъема Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	4	4-5		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Остановка мяча</b>				
4	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2	6-7		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Ведение мяча и обводка</b>				
5	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2	8-9		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

	<b>Отбор мяча</b>				
6	Выбивание мяча ударом ногой Отбор мяча перехватом Отбор мяча толчком плеча в плечо Отбор мяча в подкате	2	10-11		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Вбрасывание мяча</b>				
7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	12		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Игра вратаря</b>				
8	Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2	13		Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>				
9	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1	14		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Тактика игры</b>				
10	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций	1	15		Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
	<b>Введение</b>				
11	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1	16		Вводное занятие. Лыжный спорт в России и мире. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших

					спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира.
	<b>Инвентарь</b>				
12	Лыжный инвентарь	1	17		Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. Характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований. Естественные факторы природы для закаливания организма
	<b>Режим</b>				
13	Режим дня и гигиена	1	18		Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
	<b>Практика</b>				
14	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Контрольные нормативы и соревнования по лыжным гонкам. Врачебный контроль, восстановительные мероприятия.	4	19-22		Краткая характеристика техники лыжных ходов.
	<b>Русские народные игры</b>				
12	Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «горелки». Русская народная игра «Охотники и зайцы».	2	23-24		Знакомство с играми сверстников прошлых столетий.
13	Русская народная игра «Птицелов». Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра «Пустое место».	3	25-27		Знакомство с историческим наследием русского народа.

14	Эстафета «Передача мяча». Эстафета «С мячом». Эстафета «Звери».	3	28-30		Знакомство с эстафетными играми.
15	Татарская народная игра «Серый волк». Марийская народная игра «Катание мяча». Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	3	31-33		Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.
	<b>Итоги</b>				
16	<b>Подведение итогов</b>	1	34		Пополнение знаний учащихся и мире движений, их роли в сохранении здоровья. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.

## Материально-техническое и информационное обеспечение

### Учебно-практическое оборудование

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Обручи
- Спортивный зал
- Лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок
- Стол для подготовки лыж
- Резак для прокладки лыжни (классический ход)
- Флажки для маркировки трассы
- Лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода
- Палки лыжные стеклопластик, для классического хода, для конькового хода
- Крепления лыжные (профиль NNN или SNN)
- Ботинки лыжные под крепления NNN или SNN
- Комплект парафинов и мазей держания
- Утюг для нанесения парафинов
- Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж
- Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж
- Эспандер резиновый (эспандер лыжника)
- Скакалки
- Гантели весом 1-6 кг
- Штанга тренировочная
- Секундомер электронный на 10 замеров
- Рулетка
- Аптечка
- Лыжероллеры для классического хода, для конькового хода

### Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» , / Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
9. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
10. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1985
11. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
12. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.

13. Аграновский, М. А. Совершенствование системы подготовки лыжников–гонщиков высших разрядов / М. А. Аграновский, И. Г. Огольцов // Лыжный спорт. –1994.– №1 –С.34–35.
14. Андреев, Н. А. Соотношение общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков младших разрядов / Н. А. Андреев // Лыжный спорт: сб. ст. – М., 1993 – Вып. 1.– С. 48–51.
15. Беляева, Н. А. Комплексы упражнений для тренировки лыжников–гонщиков в подготовительном периоде : учебно–методическое пособие: для студентов всех специальностей / Н. А. Беляева. М.: ГУУ, 2012. – 50 с.
16. Берёзин, Г. В., Бутин И. М. Лыжный спорт : учебник для студентов факультетов физ. воспитания пед. Ин–тов. М., «Просвещение», 1973. 272 с.
17. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]: URL: <http://bmsi.ru> БМСИ, 2010–2014.
18. Вяльбе, Е. В. Система соревнований и структура этапа непосредственной подготовки к главному старту высококвалифицированных лыжников–гонщиков: автореф. Дис. ... канд. Пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Вяльбе; Рос. Гос. Социал. Ун–т. – М., 2007. – 25 с.
19. Годик, М. А. Спортивная метрология / М. А. Годик. – М.: ФиС, 1988. – 119 с.
20. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов Физкультура и спорт, 1986. – С56–78.
21. Гурский, А. В. Педагогические технологии формирования структуры движений и сопряженного развития физических качеств лыжников–гонщиков / А. В. Гурский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2014. – №7 (113). – С. 58–62.