

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

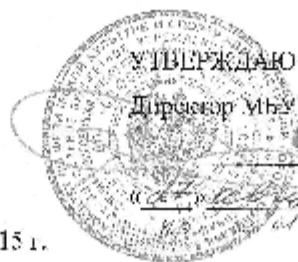
От «06» августа 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Димитров

«07» августа 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БИАТЛОН»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 1 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:
ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ
ИВАНОВА Т.В.
СУЧЕВИЦОВА И.И.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.Н. Зверева – к.п.н., доцент кафедры ТимЛН иБ
ФГБОУ ВПО «ЧГПУ»

Л.А. Брандсова – заместитель директора по УСЦ,
выполняет МБОУ ДОД «ДЮСШ «Гемп»

СОЛИКАМСК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	4
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	5
2.3. Врачебно-педагогический контроль	8
2.4. Воспитательная работа	8
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	9
3.1. Требования к результатам реализации программы	9
3.2. Нормативы физической подготовки	9
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Биатлон - зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон наиболее популярен в Германии, России, Белоруссии, Австрии, Норвегии, Франции, Швеции, Украине. На сегодняшний день в рамках крупнейших международных биатлонных соревнований проводится шесть видов гонок: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, масс-старт, эстафета, смешанная эстафета. Биатлон – очень популярный, зрелищный вид спорта.

Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по биатлону является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Биатлон», Москва, 2005 г.;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- 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, основами стрельбы;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий биатлоном по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки биатлонистов, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1 до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

Таблица 1

1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

(Примерный учебный план на 46 учебных недель)

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
I.	Теоретическая подготовка	14
II.	ОФП, СФП	96
III.	Избранный вид спорта:	124
3.1	Техническая, тактическая подготовка. Стрелковая подготовка.	100
3.2	Соревновательная подготовка	10
3.3	Контрольные и зачетные требования	14
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	28
V.	Самостоятельная работа обучающихся	14
	Всего за год	276
	В неделю	6

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

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, плавание, езда на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям биатлоном.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Таблица №2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч (не менее 3р в неделю)

1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица №3

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	7 лет	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Биатлон».

Правила безопасности при стрельбе

Общие положения. Стрельба разрешается только на стрельбище в официально установленное время. Запрещается выполнять винтовкой движения, которые могут причинить вред кому-либо или могут быть определены другими лицами как опасные. Намушник винтовки должен быть за передней линией зоны стрельбы с начала и до окончания периода стрельбы. Когда стрельбище открыто для стрельбы, то никому не разрешается находиться перед линией стрельбы. Спортсмен всегда отвечает за безопасность своих действий и свою винтовку.

Заряжание и разряжание. Винтовка может быть заряжена и разряжена только, когда ствол винтовки направлен в сторону мишени или вверх. Вставление магазина, содержащего патроны, в винтовку является частью заряжания. При передвижении спортсмена с одного места стрельбы на другое он должен разрядить винтовку и поместить ее за спину в обычное положение для переноски.

Проверка безопасности на стрельбище после стрельбы. После каждого огневого рубежа винтовка должна быть разряжена - в стволе или во вставленном магазине не должно остаться патронов. Однако разрешается оставлять в стволе гильзу и пустой магазин в винтовке после последнего выстрела.

По окончании времени тренировки и/или пристрелки спортсмен должен провести проверку безопасности перед уходом со стрельбища открытием затвора и выниманием магазина при положении ствола винтовки направленным в сторону мишеней или вверх.

Направление выстрелов. Все выстрелы должны быть прицельными и произведены только по мишеням.

Снятие винтовки на стрельбище. Спортсмен не должен снимать заплочный ремень винтовки, используемый для переноски винтовки, до того как он достигнет места для выполнения стрельбы. Он должен пересечь линию разметки места для стрельбы двумя ногами и положить обе палки на землю горизонтально до того момента, как снимет винтовку из положения переноски.

Безопасность на финише. На всех соревнованиях должно быть одно или более официальных лиц, которые после финиша спортсмена открывают затвор его винтовки. Эта проверка винтовки может быть выполнена, только когда ствол винтовки направлен вверх. Одновременно официальное лицо проверяет гильзу, выброшенную из патронника. Если проверка безопасности не произведена официальным лицом, то спортсмен должен сделать это сам.

2.2. Программный материал для практических занятий

2.2.1. Теоретическая подготовка

Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта и биатлона. Гигиена, закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Техника безопасности при занятиях биатлоном. Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика). Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне. Изучение правил соревнований по биатлону.

2.2.2. Практическая подготовка

Спортивно-оздоровительный этап изучают технику стрельбы из пневматического оружия.

Спортсмены данной возрастной группы знакомятся с техникой изготовления для стрельбы из положения лежа: положение туловища, ног, рук, головы, оружия.

Далее они знакомятся с техникой стрельбы лежа с упором. Изучают приемы заряжания и разряжения оружия при стрельбе из положения лежа, прицеливание с диоптрическим прицелом.

Упражнения по стрелковой подготовке

1. Тренировка в изготовке для стрельбы из положения лежа и стоя без учета времени, но с самоконтролем за расположением и работой костно-мышечного аппарата.

2. Тренировка по совершенствованию приемов изготовления.

3. Тренировка без патрона:

3.1. Тренировка без патрона с закрытыми глазами, сосредоточив все внимание на правильности обработки спускового крючка (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.2. Тренировка без патрона на устойчивость винтовки. Задача - удержать мушку, не выходя за габариты мишени, в течение 3-4 с (положение для стрельбы лежа и стоя);

3.3. Тренировка без патрона с имитацией процесса выстрела. Внимание акцентируется на правильной изготовке, прицеливании, работе пальца на спусковом крючке, положении головы и постановке дыхания.

Льжная подготовка

При занятиях на лыжах на спортивно-оздоровительном этапе целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения, необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарем как спортивным снаряжением, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами.

Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

Подготовительные упражнения в бесснежный период:

Упр. 1. Принять исходное положение (и. п.) - стойка лыжника. Стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Упр. 2. И. п. как в упр. 1. Задача - маховые движения руками вперед-назад. Не допускать сильно выраженных вертикальных покачиваний туловищем.

Упр. 3. И. п. - туловище наклонено почти горизонтально площади опоры, ноги выпрямлены в коленном суставе, руки опущены вниз. Задача - продвигаться вперед мелкими шагами. Цель упражнения - научить делать мах прямой ногой; научить мягкому переносу центра тяжести на маховую ногу. Повторить 3-4 раза по 20-25 м.

Упр. 4. И. п. - стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки за спиной. Задача - имитация махового выпада ногой и тазом вперед с возвращением в и. п. Цель упражнения - научить правильному движению таза в момент выноса вперед маховой ноги. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

Упр. 5. И. п. - стоя правой (левой) ногой на возвышении 15-20 см (ступенька, бревно, бугор), принять позу начала одноопорного скольжения. Задача - имитация стопой завершения отталкивания ногой. Цель упражнения - энергично выпрямляя стопу правой (левой) ноги, перенести центр тяжести на левую (правую) ногу, после чего вернуться в и. п. Повторить упражнение 5-8 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п. - зайти в воду до уровня воды чуть выше коленей. Задача - энергичная ходьба в воде. Цель упражнения - выполнять махи выпрямленной ногой.

Упр. 7. И. п. - стойка лыжника (упр. 1). Задача - мелкими шагами продвигаться вперед с выносом рук вперед и обозначением отталкивания палками. Повторить 5-10 раз по 20-30 м.

Упр. 8. Имитация попеременного двушажного хода без палок. Упражнение рекомендуется делать на отлогом склоне (3-5°).

Упр. 9. Имитация попеременного двушажного хода с палками.

Представляем подготовительные упражнения на снегу на месте:

- надевание и снятие лыж;

- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании ног в колене (с опорой на палки и без опоры);

- поднимание и опускание поочередно то правой, то левой лыжи на месте (с опорой на палки и без опоры);

- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой на палки и без опоры);

- прыжки на лыжах на месте;
- прыжки на лыжах на месте с поворотами (в разомкнутом строю с опорой на палки и без опоры);
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и наклонив туловище, попеременные махи руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, а затем левой ногой;
- передвижение приставными шагами в стороны;
- передвижение приставными прыжками в стороны на двух ногах, на одной ноге;
- повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж;
- садиться и ложиться на лыжи и рядом с лыжами;
- быстро и правильно вставать.

При выполнении упражнений постепенно увеличивают количество повторений и темп.

Рекомендуется использовать игровые формы этих упражнений, например:

- сделай пружинку - многократное сгибание и разгибание ног;
 - изобрази зайчика - прыжки-подскоки на двух лыжах;
 - сделай аиста - поднять повыше согнутую ногу и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально;
 - покажи маятник - поочередное поднимание лыж и маховые движения ногой вперед-назад;
 - нарисуй гармошку - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.
- Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности без палок:*
- ходьба по рыхлому неглубокому снегу ступающим шагом; ходьба ступающим шагом по лыжне или укатанной площадке, чередуя широкие и короткие шаги;
 - ходьба скользящим шагом по лыжне, постепенно увеличивая длительность скольжения; ходьба широкими скользящими шагами по слегка пологой местности с активными размахиваниями руками;
 - скольжение на двух, одной лыже после небольшого разбега;
 - лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой.

Подводящие упражнения в движении по ровной или слегка пологой местности с палками в руках:

- ходьба ступающим шагом по рыхлому снегу и накатанной лыжне;
- бег на лыжах по кругу, восьмеркой, зигзагами вокруг различных предметов (деревья, кустарники, кочки и т.д.);
- прокладывание лыжни по рыхлому снегу;
- переход с одной параллельно идущей лыжни на другую;
- игры и игровые задания на равнинной местности;
- бег наперегонки без палок;
- эстафетный бег без палок с включением специальных заданий (в определенном месте повернуться кругом, сесть и встать, лечь и встать, снять лыжи и др.);
- соревнования в скорости передвижения за счет одновременного отталкивания одними палками.

Указанные упражнения на снегу целесообразно сочетать с прогулками по равнинной местности.

Подводящие упражнения для овладения техникой спуска на лыжах с горы (склона):

- спуски в основной, высокой, низкой стойках;
- то же после разбега;
- спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно;
- спуски в основной и высокой стойках с изменением ширины постановки лыж;
- одновременный спуск нескольких человек шеренгой, взявшись за руки;
- спуски шеренгой, взявшись за руки, меняя стойку, выдвигая вперед то правую, то левую ногу;
- спуски в положении шага;
- подпрыгивание во время спуска;
- то же, но, подпрыгивая, поднимать только носки или только задники лыж;
- спуски с прыжками в сторону, увеличивая дальность и количество прыжков;
- спуски с переходом с раскатанного склона на целину и наоборот;
- спуски со склонов в основной стойке с переходом на коньковый ход;
- спуски без палок с различным положением рук;
- спуски с различным положением головы (голова повернута влево, вправо, вверх);
- спуски при встречном ветре и снегопаде, в сумеречное время и с закрытыми глазами (на ровных открытых склонах);
- спуски с проездом в ворота различного размера и формы;
- спуски с расстановкой предметов, собиранием предметов, метанием снежков в цель.

Указанные упражнения проводятся с целью овладения устойчивостью, в значительной степени способствуют овладению техникой лыжных ходов. Они могут применяться не только в группах начальной подготовки, но и с успехом быть использованы при совершенствовании техники спортсменами старших возрастных групп. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены за счет изменения исходного положения, выбора более крутых склонов.

Здесь же спортсмены знакомятся с подъемами в гору способами «полуелочка», «елочка», «лесенка», подъем зигзагом с поворотом переступанием.

После овладения указанным комплексом упражнений на равнине и на небольшом склоне занимающиеся приобретают уверенность и устойчивость при скольжении, что необходимо для дальнейшего обучения более сложным способам передвижения на лыжах.

Рекомендуется проведение соревнований на технику прохождения отдельных участков специально подготовленной лыжни: подъемов, спусков, поворотов, равнинных участков.

Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами. В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двушажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двушажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

2.3. Врачебно-педагогический контроль

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, 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.

2.4. 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 биатлоне, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, 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 спортсменов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

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 убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

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.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (для перевода на предпрофессиональные программы)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Выносливость	Лыжная гонка 2 км (не более 14 мин 30 с)	Лыжная гонка 2 км (не более 15 мин)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Кондрашов А.В.* Техника коньковых лыжных ходов. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
2. *Копс К.К.* Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1969.
3. *Кузин В.С., Макаров А.А.* Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах: Учебное пособие. - М.: РИО РГАФК, 1998.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982.
5. *Раменская Т.И.* Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.
6. *Савицкий Я.И.* Биатлон. - М.: ФиС, 1972.
7. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

<http://uchebalegko.ru>

<http://netess.ru>

<http://lib.convdocs.org>

<http://pandia.ru>

<http://lexed.ru>