

Частное общеобразовательное учреждение гимназия «Томь»

634041 г. Томск ул. Карташова 68/1 тел.43-03-34

СОГЛАСОВАНО:

на заседании

Методического совета

протокол № 2 «26»

августа 2016 г.

4



Директор

Семитко С.Е.

01 сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по теме «Лыжная подготовка»**

Всего часов: 68ч.,
2 часа в неделю

Составитель :
учитель физкультуры высшей категории
Панов С.И.

Томск – 2016

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным нормативно- правовым документом, определяющим содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы в многолетней подготовке обучающихся на отделении лыжной подготовки в ЧОУ гимназия «Томь». Предметом изучения программы является лыжный спорт.

Программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом об образовании;
- Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Уставом ЧОУ гимназия «Томь», регулирующим нормативно-правовую деятельность;
- Примерными программами для системы дополнительного образования детей по лыжным гонкам.

Актуальность программы в системном подходе, объединяющем духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения.

Новизна программы заключается в ее возможности организовывать воспитательный процесс на любом уровне и в различных структурах: образовательное учреждение, общественная организация, клуб по месту жительства и т.д. Схема проведения программных мероприятий едина для любой структуры, независимо от количественной составляющей и системы организации управления.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой лыжных гонок, занимаясь в одной группе.

Цель программы: обучение технике лыжных гонок, оказание педагогам методической помощи в планировании и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- Вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс.
- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники различных видов ходов.
- Выполнение контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма;
- Обеспечение содержательного досуга детей;
- Рост популярности лыжных гонок как массового вида спорта;

Учебный материал

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- Укрепление здоровья, закаливание организма;
- Привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
- Воспитание черт спортивного характера.
- Формирование должных норм общественного поведения.
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Теоретическая подготовка.

ТЕМА Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

ТЕМА Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского осмотра. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена, личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника, понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

ТЕМА Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей.

ТЕМА Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря к соревнованиям, классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

ТЕМА Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движения

ТЕМА Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

ТЕМА Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

- Повороты в движении, перестроения в 2,3 шеренги.

- Перестроение в колонны по 2,3,4 и т.д. в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

- Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед.
- Упражнения с малыми мячами.

Акробатические упражнения.

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
- Длинный кувырок вперед.
- Кувырки назад.
- Соединение нескольких кувырков.

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м, 6-минутный и 12-минутный бег.
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Тройной прыжок с места.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

- Ручной мяч;
- Баскетбол;
- Русская лапта;
- Футбол (по упрощенным правилам).

Плавание.

- Освоение одного из способов плавания, старты и повороты.
- Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.
- Эстафеты и игры с мячом.
- Прыжки в воду.

Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития стартовой скорости.
- Эстафеты с элементами старта.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости.
- Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.
- Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость).
- Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком)

- диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
- Переменный бег (несколько повторений в серии).
- Кроссы с переменной скоростью.
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука – туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Наименование Упражнения	возраст	Юноши			Девушки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
Бег 30 метров	7 лет	7,5	7,3-6,2	5,6	7,5	7,3-6,2	5,6
	8 лет	7,0	7,0-6,0	5,4	7,1	7,0-6,0	5,4
	9 лет	6,8	6,7-5,7	5,1	6,8	6,7-5,7	5,1
Бег 60 метров	10 лет	11,8	11,2	10,6	12,2	11,2	10,6
	11 лет	11,4	10,6	10,0	11,4	10,6	10,0
	12 лет	11,2	10,4	9,8	11,2	10,4	9,8
	13 лет	11,0	10,2	9,4	11,0	10,2	9,4
	14 лет	10,5	9,7	8,8	10,7	9,7	8,8
	15 лет	10,0	9,2	8,4	10,5	9,2	8,4
Бег 100 метров	16 лет	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
	17 лет	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0
Прыжки в длину с места	10 лет	130	140-160	185	120	140-150	170
	11 лет	140	160-180	195	130	150-170	185
	12 лет	145	165-180	200	135	155-175	190
	13 лет	150	170-190	205	140	160-180	200
	14 лет	160	180-195	210	145	160-185	200
	15 лет	175	190-205	220	155	165-185	205
	16 лет	180	195-210	230	160	170-190	210
	17 лет	190	205-220	240	165	170-200	210

Подтягивание (юноши)	10 лет	1	3-4	5	8	9-17	18
	11 лет	1	4-5	6	9	10-18	19
	12 лет	1	4-6	7	9	10-18	19
подъем туловища за 30 секунд (девушки)	13 лет	1	5-6	8	9	10-19	20
	14 лет	2	6-7	9	9	10-19	20
	15 лет	3	7-8	10	10	11-20	21
	16 лет	4	8-9	11	10	11-20	21
	17 лет	5	9-10	12	10	11-21	22
Бег 1000 м	10 лет	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
	11 лет	7,46	4,47-7,45	4,46	8,21	5,21-8,20	5,20
	12 лет	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
	13 лет	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
	14 лет	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
	15 лет	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
	16 лет	6,31	3,37-6,30	3,36	7,31	4,31-7,30	4,30
	17 лет	6,16	3,21-6,15	3,20	7,21	4,21-7,20	4,20
Челночный бег	10 лет	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11 лет	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12 лет	9,3	9,0-8,6	8,4	10,0	9,6-9,0	8,8
	13 лет	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14 лет	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15 лет	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16 лет	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,2-8,7	8,4
	17 лет	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,6	8,3

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсмена, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного характера энергообеспечения, Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 – 15 %, жиров – 25 %, углеводов – 60 – 61 %.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке.

Время, час.	Продукты
1 - 2	Вода, чай кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2 - 3	Кофе и какао с молоком, сливки, яйца в крутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб
3 - 4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок.
4 - 5	Жареное мясо, птица, тушеная фасоль, бобы, горох, сельдь
6 - 7	Шпик, грибы

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течении дня. Для лыжников-гонщиков при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Завтрак – 30 %

Дневная тренировка

Обед – 40 %

Вечерняя тренировка

Ужин – 30 %

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг. веса)

Белки. г. 2,3 – 2,6	Жиры. г. 1,9 – 2,4	Углеводы 10,2 – 12,6	Калорийность. ккал. 67 - 82
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------------

Физические факторы

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 С, души ниже 20 С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37 – 38 С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировок. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10 – 15 мин. рекомендуется принимать через 30 – 60 мин. после тренировочных занятий или перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 градусов С и относительной влажности 10 – 15 %) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30 – 35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20 – 25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90 – 100 градусах С, нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 – 160 % по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену

необходимо отдохнуть не менее 45 – 60 минут. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность. (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать + 12 - +15 градусов С)

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, характера выполняемой работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного утомления и отрицательных эмоций проводят общий массаж используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивание.

Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным. Основной прем – разминания (до 80 % времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 – 10 минут, после средних – 10 – 15 мин., после тяжелых 15 – 20 мин., после максимальных 20 – 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия.

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 – 25 градусов С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 – 2 часа

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертанный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декаменит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэробит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптагены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияет на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психологической работоспособности. К адаптогенам относятся : женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2 – 3 недели. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта..

Психологическая подготовка.

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

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.

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.

Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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.

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 уверенности в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, прилежное поведение во время учебно-тренировочного занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание тренеру-преподавателю. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение в процессе занятий со спортсменами является интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Любое поощрение должно выноситься в соответствии с действительными заслугами спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося

Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления обучающимися используются волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсменов.

Литература.

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва ФиС 1988г.
- Ваолков В.М. Восстановительные процессы в спорте. Москва ФиС 1977г
- С.Б. Тивинский, С.В. Хрущев. Детская спортивная медицина. Москва. Медицина 1988 г.
- Евстратов В.Д. , Виролайнем П.Н., Чукардин Г.Б
. Коньковый ход и не только. Москва ФиС 1988 г.
- Ермаков В.В., Техника лыжных ходов. Смоленск. СГИФК 1989 г
- Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеева Б.И. Лыжный спорт. Москва 1989 г
- Манжасов В.Н.,Огольцов И.Г., Смирнов Г.А., Лыжный спорт. Москва 1979 г
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжника –гонщика. Москва 1986 г
- Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев 1990 г.
- Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва ФиС 1982 г.
- Поварницина А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. Москва ФиС 1976 г.
- Никитушкина В.Г. Система подготовки спортивного резерва. МГФСО, ВНИИФК. Москва 1994 г
- СусловаФ.П., СычВ.Л., ШустинаБ.И. Современная система спортивной подготовки СААМ 1995г.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. Москва ФиС 1980г.