

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Знаменская детско – юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»
протокол от «05» августа 2024 г. № 1



«Утверждаю»
Директор
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»
/Беспалов В.И./
приказ от «05» августа 2024 г. № 70

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по лыжным гонкам
«КРЕПЫШИ»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:

Домрачева Татьяна Владимировна, заместитель директора по УВР
Кольчугина Вера Валентиновна, тренер – преподаватель

р.п. Знаменка, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» для детей дошкольного возраста (5-7 лет) разработана в соответствии с п.п 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; п.6 «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629, Приказа Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования".

В основе программы лежит научно обоснованный материал, раскрывающий специфику занятий лыжными гонками с учетом анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста, психологической настроенности ребенка к занятиям спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, формирование общей культуры.

В данной программе учебное планирование выстроено в соответствии с возрастными половыми особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью образовательной, тренировочной деятельности, климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Программа направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии;
- выявление, поддержку и развитие способных и талантливых учащихся.

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к

здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей младшего школьного возраста, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Цель: улучшение физического развития, закаливание организма, привитие интереса к занятиям лыжными гонками, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности.

Задачи:

- укрепить психическое и физическое здоровье учащихся;
 - создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития ребенка;
 - сформировать интерес к занятиям лыжными гонками;
 - обучить основам техники лыжных ходов, развить и совершенствовать быстроту, ловкость, выносливость;
- мотивировать учащихся на дальнейшее занятие спортом.

Условия набора. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики и девочки 5-7 лет, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Формы и режим занятий.

Форма получения образования – очная. Форма тренировочного занятия - поурочная.

Режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу (1 час занятия - 30мин). Независимо от формы проведения каждое тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);
- основной (занимает 70-75% всего времени занятия);
- заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

Наполняемость учебной группы. Минимальное количество 10 человек, максимальное - 30 человек.

Отличительной особенностью данной программы является то, что тренировочные занятия проводятся в основном игровым методом с использованием современных педагогических и информационных технологий (просмотр и анализ видеofilьмов по

технике выполнения различных упражнений, лыжных ходов, спусков, подъёмов и т.д., о выдающихся спортсменах, олимпийских чемпионах, использование компьютерных технологий в ходе тренировочного процесса).

При проведении занятий используются различные **формы организации** деятельности учащихся: игровая, фронтальная, групповая, индивидуальная.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава учащихся;
- овладение образовательными знаниями;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах;
- формирование знаний по здоровому образу жизни.

Формы контроля освоения дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыши»:

- текущий контроль;
- контрольные упражнения;
- медицинское обследование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годичный учебный план составляет 39 недель непосредственно в условиях МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ». Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в летний период обеспечивается путем выполнения домашнего задания.

Учебный план для СОГ-1 года обучения (учащиеся 5-6 лет)

№	Содержание	СОГ 1 г.об. (часы)	
		Теория	Практика
I	Основы знаний	4	-
1.1.	Вводное занятие. Возникновение лыж.	1	-
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня.	2	-
1.3.	Лыжный инвентарь и уход за ним.	1	-
II	Практическая подготовка	8	66
2.1.	Общая физическая подготовка:	3	39
2.1.1	-строевые команды и приёмы	0,5	2
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	0,5	2
2.1.3.	- упражнения с предметами	0,5	4
2.1.4.	-упражнения без предметов	0,5	4
2.1.5.	-бег	0,5	8
2.1.6.	-подвижные игры, эстафеты	0,5	19
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	13
2.2.1.	-упражнения для развития быстроты, гибкости, равновесия	0,5	3
2.2.2.	-передвижение на лыжах	1	4
2.2.3.	-игровые упражнения	0,5	6
2.3.	Техническая подготовка	3	8
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	0,5	1
2.3.2.	-обучение передвиж, скользящим и ступающим шагам	0,5	2
2.3.3.	-обучение поворотам на месте	0,5	1
2.3.4.	-обучение спускам в основной стойке	0,5	1
2.3.5.	- обучение подъёмам ступающим и скользящим шагом	0,5	2
2.3.6.	- обучение торможению палками и падением	0,5	1
2.4.	Контрольные упражнения	-	2
III	Медицинское обследование	-	4
ИТОГО (ч)		78 часов	

Учебный план для СОГ-2 года обучения
(учащиеся 6-7 лет)

№	Содержание	СОГ 2 г. об. (кол-во часов)	
		Теория	Практика
I	Основы знаний	4	-
1.1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта.	1	-
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	2	-
1.3.	Правильное питание.	1	-
II	Практическая подготовка	8	66
2.1.	Общая физическая подготовка:	3	39
2.1.1.	-организующие команды и приёмы	0,5	2
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	0,5	2
2.1.3.	- упражнения с предметами	0,5	4
2.1.4.	-упражнения без предметов	0,5	4
2.1.5.	-бег	0,5	8
2.1.6.	-подвижные игры, эстафеты	0,5	19
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	13
2.2.1.	-упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации	0,5	3
2.2.2.	- передвижение на лыжах различными ходами	1	4
2.2.3.	-игровые упражнения	0,5	6
2.3.	Техническая подготовка	3	8
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	0,5	1
2.3.2.	- обучение лыжным ходам	0,5	2
2.3.3.	-обучение спускам в низкой стойке	0,5	1
2.3.4.	-обучение подъемам «лесенкой» и «ёлочкой»	0,5	1
2.3.5.	-обучение подъемам «ёлочкой»	0,5	2
2.3.6.	- обучение торможению «плугом»	0,5	1
2.4.	Контрольные упражнения	-	2
III	Медицинское обследование	-	4
ИТОГО (ч)		78 часов	

Содержание программы.

1. «Основы знаний». Этот раздел является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе тренировочной деятельности: в виде проведения чисто теоретических занятий, или в 5-10 минутных сообщениях во время тренировочных занятий.

Теоретические знания учащиеся приобретают в форме бесед, объяснений на учебно-тренировочных занятиях. На изучение данного раздела отводится 12 часов.

2. «Практическая подготовка» - это вид спортивной подготовки, которая направлена на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Практическая подготовка подразделяется на **общую, специальную, техническую, контрольные упражнения.**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является направленность на общее развитие и укрепление здоровья юного спортсмена, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов), подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол, русская лапта), бега, ходьбы на лыжах.

На общую физическую подготовку в учебном плане отведено 39 часов.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений. На специальную физическую подготовку в учебном плане отведено 13 часов.

Техническая подготовка - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом». Имитационные и прыжковые упражнения.

На техническую подготовку в учебном плане отведено 8 часов.

Контрольные упражнения служат для оценки физической подготовленности (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации движений). На контрольные упражнения в учебном плане отведено 2 часа. В данный раздел может входить (на усмотрение тренера-преподавателя) и участие в соревнованиях.

Виды контрольных упражнений:

- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперед, не сгибая ног в коленях (стоя),

- бег 30 м с высокого старта.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

Знать/ понимать:

- краткие исторические сведения о возникновении лыж;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- правила личной гигиены и значение режима дня;
- лыжный инвентарь, уход за ним;
- правила проведения эстафет и подвижных игр.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие быстроты, гибкости и равновесия;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной местности;
- преодолевать спуски и подъемы.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
- правила личной гигиены, режима дня;
- оказывать первую помощь при травмах;
- подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

**Контрольные упражнения
по общей физической подготовке (лыжные гонки)
на спортивно-оздоровительном этапе 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения**

В результате освоения программного материала учащиеся должны:

Знать/ понимать:

- историю развития лыжного спорта;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- основные правила закаливания организма;
- режим тренировочных занятий и отдыха;
- значение питания в жизни спортсмена;
- основы техники способов передвижения на лыжах;

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие силы, быстроты, гибкости и равновесия;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной местности;
- преодолевать спуски и подъемы.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- безопасное поведение во время тренировочных занятий;
- правила питания и самоконтроля, закаливания организма,

- подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

Контрольные упражнения
по общей физической подготовке (лыжные гонки)
на спортивно-оздоровительном этапе 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	6,8-6,6	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8

3. «Медицинское обследование» осуществляется специалистами ТОГБУЗ

«Знаменская ЦРБ» и ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале и конце учебного года (осень - весна). Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Тренировочная деятельность с учащимися 5-7 лет строится в соответствии со следующим методическим обеспечением:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы утренней зарядки;
- подвижные игры и эстафеты;
- материалы по основам знаний.

Форма занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- теоретическое занятие;
- игра.

Методы организации тренировочной деятельности:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- объяснительно- иллюстративный — учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный — учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- фронтальный — одновременная работа со всеми учащимися;
- групповой — организация работы в группах от 2 до 5 человек;
- в парах;
- индивидуальный.

Приёмы:

- игра;
- упражнение;
- диалог;
- беседа;
- показ тренером-преподавателем;
- наблюдение.

Дидактический материал:

- таблицы, схемы, плакаты,
- научная и специальная литература;

- компьютерные программные средства.

Формы подведения итогов:

- опрос;
- контрольные упражнения;
- открытые занятия для родителей;
- коллективный анализ.

Материально-техническое обеспечение:

для учащихся:

- лыжный инвентарь;
- мячи;
- обручи;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- кегли;
- эспандеры.

Техника безопасности при проведении занятий по лыжам.

1. Общие требования безопасности

К занятиям по лыжным гонкам допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, режим занятия и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- обморожения при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Тренер-преподаватель должен иметь при себе медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств - для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При обнаружении неисправности лыжного инвентаря учащийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или

варежки.

Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех учащихся.

Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.

Вымыть лицо и руки с мылом.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для тренеров-преподавателей:

- Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов образ. учрежд. /И.М. Бутин Москва :Изд-во «Владос-пресс», 2003; -192 с.
- Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов образ. учрежд. / Ю.А. Ермолаев Москва: Изд-во СпортАкадемПресс, 2001 г., - 444 с.
- Китманов В.А. Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной кампании: учебное пособие/ В.А. Китманов Тамбов: без изд-ва -2011 г., -55 с.
- Коданев Л.Н., Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста: метод. рекоменд. для учителей /Л.Н. Коданев Тамбов : без изд-ва -2003 г., -24 с.
- Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий: метод. пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов- Москва Дрофа- 2006 г., -331 с.
- Копс К.К. Упражнения и игры лыжника: сборник/ К.К. Копс - Москва, изд-во Физкультура и спорт, 1969; -101 с.
- Кузьмин Н.И., Лыжный спорт: сборник статей/ сост. Н.И. Кузьмин. - Москва изд-во Физическая культура спорт, 1967 г., -198 с.
- Кузьмин Н.И., На лыжне: сборник статей / сост. Н.И. Кузьмин - Москва изд-во Физкультура и спорт -1969 г., -203 с.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки, теории и методики / В.Н. Манжосов; - Москва: изд. Физкультура и спорт, -1986 ; -96 с.
- Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2017. - 247 с.
- Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2018. - 214 с.
- Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2019. - 313 с.
- Мейксона Г.Б., Оценка техники движений на уроках физической культуры, пособие для учителей/ Г.Б. Мейксон, Г.П. Богданов – Москва: Просвещение- 1975 г., -96 с.
- Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская.- Москва: изд. СпортАкадемПресс, 2001;-228 с.
- Раменская Т.И., Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие/ Т.И. Раменская; -Москва: , изд. Физкультура и спорт» - 1999; -264 с.
- Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе: книга для учителя/ И.Г. Скачков – Москва, Просвещение, М. 1991 г., -64 с.
- Скороходов Н.М. Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков: метод. рекомендации для студентов/ сост. Н.М. Скороходов. - Тамбов, 1985 г., -21 с.
- Скороходов Н.М. Эстафета поколений / сост. Н.М. Скороходов. – Тамбов ООО фирма Юлис - 2007 г., -120 с.
- Щеголев В.В. Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания: метод. рекоменд. для преподав. / сост. В.В. Щеголев.- Тамбов: изд-во ТОИПКРО-2002 г., -9 с.

Для учащихся и родителей:

- Агапова И.А. Профилактика вредных привычек / авторские сценарии внеклассных меропр. / И.А. Агапова, М.А. Давыдова - Москва: Планета,-2011 г., -255 с.
- Кербицкова Н.Л. Сценарии новогодних праздников: сборник сценариев/ Н,Л. Кербицкова Москва; изд-во Педагогическое общество России -2007 г., -80 с.
- Ли В.А. Наркотики -трагедия для родителей, беда общества / Москва: Информэлектро-2001 г., -152 с.
- Спортивные праздники круглый год: методическое пособ. / Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С.-Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: изд-во Центр «МарТ»-2004 г., -288 с.
- Твой Олимпийский учебник: учеб. пособие для учрежд. образ. России.-13 изд; перераб. доп./Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т.; Москва Физкультура и спорт, -2004 г., -144 с.
- Тихомирова Е.М. Сценарии школьников праздников: учебно-метод. пособие/ Е.М. Тихомирова; Москва, изд-во Экзамен -2006 г., -318 с.
- Фатеева Л., Подвижные игры для школьников: сборник/ Л.П.Фатеева; Ярославль: изд-во Академия развития, -2008 г., -192 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

- сайт МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» <https://sportchkola.68edu.ru/> ;
- сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>);
- сайт Министерства спорта Тамбовской области(<http://sport.tmbreg.ru/>);
- сайт Министерство образования и науки Тамбовской области (<https://obraz.tmbreg.ru/>);
- сайт отдела образования администрации Знаменского муниципального округа Тамбовской области (<https://znam.68edu.ru/>);
- сайт Министерства спорта РФ (www.minsport.gov.ru);
- паблик для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (<https://vk.com/ski.tambov>);
- госпаблик МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ» (<https://vk.com/public186339797>).