

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА**

**Кафедра спорту**

*Затверджено  
Вченою радою Чернігівського  
національного педагогічного  
університету імені Т.Г. Шевченка  
протокол № 1 від 30 серпня 2010 року  
Голова вченої ради  
\_\_\_\_\_ проф. М.О. Носко*

**ЛИЖНИЙ СПОРТ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ**

**Навчальна програма**

*для студентів факультету фізичного виховання*

Напрямок підготовки: **0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»**

Спеціальність: **6.010200 «Фізичне виховання»**

Освітньо-кваліфікаційний рівень - **бакалавр**

Кваліфікація: - **бакалавр фізичного виховання, вчитель фізичної культури**

**Укладачі:** професор, кандидат педагогічних наук, заслужений тренер України, майстер спорту Власенко С.О., доцент, заслужений тренер України Пеньковець В.І.

Програма розроблена на базі типової програми: Міністерства просвещения ССРСР Сборник №24 С. 5-19  
М. Просвещение - 1980

Чернігів  
2010

### Пояснювальна записка

Програма курсу «Лижний спорт та методика його викладання» передбачає вивчення студентами факультету фізичного виховання національного педагогічного університету історії і розвитку лижного спорту, теорії і методики; його викладання, оволодіння технікою основних способів пересування на лижах, придбання знань, умінь і навичок, необхідних для самостійної педагогічної і організаційної роботи з лижної підготовки.

Матеріал програми вивчається на I-II курсах і передбачає такі види навчальної роботи: лекції, семінари, лабораторні, практичні заняття, навчальну практику, курсову роботу на IV курсі по спеціалізації.

#### Орієнтовний розклад годин, передбачених навчальним планом

№ з/п	Види занять	Кількість годин		
		1-курс	2-курс	Всього
1.	Лекції	12	18	30
2.	Семінарські заняття	10	10	20
3.	Практичні заняття	68	68	136
4.	Лабораторні заняття	2	2	4
5.	Навчальна практика	10	16	26
<b>Всього</b>		<b>102</b>	<b>114</b>	<b>216</b>

На лекціях сповіщаються основні відомості з історії розвитку лижного спорту, його техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і облік учбово-тренувального процесу і по матеріально-технічному забезпеченню лижного спорту, на основі, нових досягнень науки, теорії і практики.

Особлива увага приділяється на розділи курсу, із яких пояснюється методика навчання способам пересування на лижах з урахуванням вікових і морфологічних особливостей учнів, а також організація і методика проведення учбової і позакласної роботи з лижного спорту в школі.

На семінарських заняттях поглиблюється знання студентів, які вони отримали на лекціях і практичних заняттях, проходить обговорення і закріплення матеріалу, а також поточна перевірка знань,

На практичних заняттях студенти вивчають і удосконалюють техніку на лижах, методику навчання, проходять, практику, направлену на формування педагогічних знань, умінь і навичок.

На лабораторних заняттях проводиться вивчення матеріальної частини, йде придбання навичок по відбору, ремонту спорядження і догляду за лижним інвентарем.

Під час навчальної практики у студентів формуються професійно-педагогічні навички з методики навчання, проведення занять по складанню учбової, методичної і суддівської документації по проведенню науково-методичної і дослідницької роботи.

Самостійна робота студентів включає по підручнику, навчальним посібникам та іншим літературним джерелам, виконання домашніх завдань по складанню методичної документації і написанню курсової роботи.

Теми курсових робіт по спеціалізації студенти вибирають у V семестрі.

Окрім перерахованих методичних тем курсових робіт необхідно рекомендувати студентам дослідницькі роботи з лижного спорту.

Така тематика розроблюється кафедрами і затверджується радою факультету. Вона повинна бути пов'язана з науковою роботою викладачів із лижного спорту. З цією метою, студентів, що спеціалізуються з лижного спорту, бажано прикріплювати до викладачів для проведення дослідів по закінченню II-го курсу. Виконання курсових робіт допомагає студентам глибше вивчити предмет і освоїти найпростіші методи наукового дослідження.

Студентам повинна бути надана самостійна можливість удосконалювати, у вільний від занять час, техніку способів пересування на лижах.

Заняття з лижного спорту проводяться на 1-2 курсах у вигляді тритижневих

учбових табірних зборів. Тривалість практичних занять на зборі не повинна перевищувати шести академічних годин на день.

Другу половину дня рекомендується використовувати для самостійної роботи студентів над літературними джерелами, консультацій і практичної роботи по ремонту лижного інвентарю.

Облік успішності проводиться у формі заліку під час зимового табірної збору у I-му семестрі і екзамену після зимового табірної збору у IV семестрі.

**Залік складається з:**

1. усної відповіді з теорії і методики викладання в обсязі пройденого матеріалу;
2. демонстрації техніки пересування на лижах;
3. здачі контрольних нормативів із спортивної підготовленості;
4. виконання завдань учбової практики і суддівству змагань.

**Орієнтовний розподіл навчальних годин по рокам навчання**

(лекції, семінари і лабораторні заняття)

№ з/п	Найменування теми	Кількість годин		
		1-курс	2-курс	Всього
1.	Вступ. Історія розвитку лижного спорту	2/2	-	2/2
2.	Лижний інвентар і догляд за ним. Спортивні споруди для занять лижним спортом	2/2	0/2	2/4
3.	Основи техніки способів пересування на лижах	4/2	2/2	6/4
4.	Організація і проведення змагань	2/2	2	4/2
5.	Методика навчання	2/2	4/2	6/4
6.	Форми організації занять з лижного спорту	-	2	2
7.	Організація і методика проведення занять з лижного спорту з дітьми шкільного віку	-	4/4	4/4
8.	Планування і облік учбово-тренувального процесу	-	2	2
9.	Методика наукових досліджень з лижного спорту		2	2
<b>Всього</b>		<b>12/10</b>	<b>18/10</b>	<b>30/20</b>

**Примітка:** В чисельнику вказані години, відведені на лекції, а в знаменнику – на семінарські і лабораторні заняття.

**Практичні заняття:**

№ з/п	Найменування теми	Кількість годин		
		1-курс	2-курс	Всього
1.	Загальнорозвиваючі і спеціальні вправи. Стройові вправи з лижами і на лижах.	4	-	4
2.	Способи пересування на лижах. (навчання, удосконалення техніки, підготовка до здачі контрольних нормативів).	62	68	130
3.	Прикладні вправи.	2	-	2
4.	Лабораторне заняття: (вивчення матеріальної частини, іде придбання навичок по відбору, ремонту спорядження і догляду за лижним інвентарем)	2	2	4
<b>Всього</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>140</b>

**Навчальна практика**

№ з/п	Найменування теми	Кількість годин		
		1-курс	2-курс	Всього
1.	Виконання стройових команд з лижами і на лижах.	1	-	1
2.	Пояснювання вправ.	1	-	1
3.	Показ вправ.	1	-	1
4.	Виявлення і виправлення помилок.	1	2	3
5.	Вибір і підготовка місць занять для вивчення і удосконалення техніки способів пересування на лижах.	1	1	2
6.	Навчання окремим способам пересування на лижах.	3	4	7
7.	Проведення окремих частин уроку і уроку в цілому.	2	9	11
<b>Всього</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	<b>26</b>

**Примітка:** розподіл годин по темах може бути змінений в залежності від місцевих

кліматичних умов.

**ПРОГРАМА  
I-й КУРС  
ЛЕКЦІЇ І СЕМІНАРИ  
Вступ**

Предмет, задачі, організація проведення курсу лижного спорту. Місце і значення лижного спорту в системі фізичного виховання. Види лижного спорту і їх коротка характеристика. Класифікація і термінологія способів пересування на лижах і їх характеристика.

**Історичний огляд розвитку лижного спорту**

Походження лиж. Використання лиж у побуті і військовій справі. Короткий огляд розвитку лижного спорту в Росії із древнього часу до Жовтневої соціалістичної революції. Розвиток лижного спорту після Жовтневої соціалістичної революції. Використання лиж у військовій справі в роки громадянської війни і в період військової інтервенції.

Профспілкові лижні кроси, масові змагання і далекі переходи. Участь спортсменів-лижників у війні з білофінами і у Великій Вітчизняній війні. Лижний спорт у роки Великої Вітчизняної війни. Розвиток лижного спорту у післявоєнні роки. Масовий характер лижного спорту і ріст спортивно-технічної майстерності лижників. Участь вітчизняних лижників у міжнародних змаганнях, першостях світу. Олімпійських іграх, Універсиадах.

Стан лижного спорту в країні в сучасний час і завдання його подальшого розвитку. Розвиток і стан лижного спорту за кордоном.

Короткий огляд розвитку лижного спорту в загальноосвітній школі і ДЮСШ.

**Лижний інвентар, його зберігання і догляд за ним. Спортивні споруди для занять лижним спортом.**

Еволюція лижного інвентарю. Класифікація лиж. Відбір лиж. Конструкція кріплень і засоби їх установки для гоночних дитячих, мисливських лиж. Способи просмолки лиж.

Лижні палиці, їх різновидності і вибір. Зберігання і ремонт лижного інвентарю, Лижні мазі, лаки, парафіни їх якості і призначення у залежності від погоди, стану снігу і лижні, рельєфу місцевості і індивідуальних особливостей лижника.

Характеристика вітчизняних і основних зарубіжних мазей. Взуття, одяг і спорядження для лижних гонок, їх зберігання і догляд за ними.

Класифікація і опис спортивних споруд і лижних баз. Вибір місця для лижних баз. Лижні стадіони і траси.

**Основи техніки способів пересування на лижах**

Техніка лижних гонок, її визначення і поняття. Еволюція розвитку техніки. Просторові, часові, просторово-часові, ритмічні, динамічні характеристики техніки пересування на лижах. Загальна схема рухів у поперемих і одночасних ходах. Аналіз техніки поперемих двокрокового ходу. Ковзний крок, його періоди і фази. Узгодження роботи рук і ніг у циклі ходу. Основи гірськолижної техніки. Сили, що діють на лижника при русі по схилу. Аналіз техніки спусків, підйомів, гальмувань і поворотів на лижах для зміни руху. Способи спусків в основній, високій і низькій стійках, у стійці відпочинку.

Способи подолання підйомів: ковзним, ступаючим, біговим кроком, пів'ялинкою ялинкою, ялинкою, драбинкою і ковзанярським ходом.

Способи гальмування лижами: плугом, упором, боковим зісковзуванням, палицями, падінням, комбіновані.

Повороти для зміни напрямлення руху: переступанням, плугом, з упору, на паралельних лижах.

**Основи методики навчання**

Рухові навички і їх характерні риси. Взаємодія навичок і послідовність навчання окремим способам пересування на лижах: поворотам на місці, ходам, підйомам, спускам, гальмуванням, поворотам для зміну руху. Особливості організації і методика навчання у лижному спорті. Задачі навчання. Принципи і методи навчання. Побудова процесу навчання в лижному спорті. Методика навчання окремим способам пересування на лижах.

Використання спеціальних підготовчих вправ. Причини появи помилок і шляхи їх виправлення. Причини травматизму і шляхи їх запобігання.

### **Організація і проведення змагань із лижного спорту**

Значення змагань при проведенні занять із лижної підготовки, класифікація змагань у залежності від масштабу, мети, форми організації, умов заліку, вікових особливостей і підготовленості учасників.

Планування змагань. Календарний план змагань і умови до його складання. Положення про змагання. Системи заліку в змаганнях лижного спорту. Вибір місця змагань, прокладка, підготовка, розмітка дистанції для лижних гонок і біатлону. Підготовка і обладнання старту і фінішу. Організаційна робота.

Суддівська колегія: підбір, склад, обов'язки окремих суддів. Робота суддівської колегії. Документація змагань. Підсумок змагань. Правила змагань із лижних гонок і біатлону.

### **Лабораторні заняття**

Вибір лиж, лижних палиць, взуття. Оволодіння навичками обладнання інвентарю: постановка кріплень, кріплення і регулювання дожини петель для рук на лижних палицях. Просочення лиж і взуття. Дрібний ремонт лиж і лижних палиць. Зберігання лижного інвентарю. Обладнання сховищ для лиж.

Вибір лижних мазей у залежності від метеорологічних умов, стану снігового покриву і лижні, профілю дистанції. Способи змащення лиж. Підготовка лиж до учбових занять і змагань.

### **Практичні заняття**

#### **Оволодіння технікою і методикою навчання способам пересування на лижах**

Загальнорозвиваючі вправи. Вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, здібності до розслаблення.

Спеціальні вправи лижника-гонщика. Імітаційні вправи на місці: посадка лижника, робота рук у попереминому ході, робота рук і тулуба в одночасному без кроковому, одно кроковому, двокроковому ходах. Узгоджувальні попереминні рухи рук і ніг у попереминому ході. Спеціальні підготовчі вправи для різних груп м'язів із гумовими амортизаторами, набивними м'ячами з імітацією лижних ходів.

Імітаційні вправи в русі: ковзний крок, попереминні і одночасні ходи без палиць і з палицями в підйоми, елементи техніки спусків, підйомів, поворотів і гальмувань.

Спеціально-прикладні вправи з лижами і на лижах. Стройові прийоми. Стройова стійка з лижами і на лижах. Виконання команд: "Шикуйсь!", "Рівняйсь!", "Струнко!", "Вільно!", "По порядку розподілись!" Виконання поворотів на-місці. Команди: "Праворуч!", "Ліво-руч!", "Кру-гом!". Скріплення і переноска лиж. Виконання команд: "Лижі на плече!", "Лижі до ноги!", "Лижі взяти!", "Лижі покласти!", "На лижі вставай!", "Лижі зняти!", "Лижі скріпити!" „Лижі під руку!". Пересування з лижами і на лижах у строю до місця занять.

Скриті пересування на лижах: перебіжки, переповзання. Подолання перешкод: огорожі і канали.

Повороти на місці на лижах: переступанням, махом, стрибком /з опорою і без опори на палиці/.

Способи ходів: попереминний двокроковий, одночасний безкроковий, однокроковий, двокроковий, ковзанярські ходи.

Підйоми в гору: попереминними ходами /ковзним, ступаючим, біговим кроком, пів'ялинкою, ялинкою, драбинкою, ковзанярськими ходами.

Спуски з гори: в основній, високій, низькій стійках, стійці відпочинку.

Гальмування: лижами /плугом, упором, боковим зісковзуванням, падінням, палицями.

Повороти зі зміною руху: переступанням, рулінням /плугом, упором/.

Подолання нерівностей: викат, зустрічний уклін, бугор, уступ, спад, впадина.

Вивчення і удосконалення техніки способів пересування на лижах у різних умовах

ковзання, стану лижні і рельєфу місцевості. Тактика проходження дистанції у лижних гонках у залежності від умов ковзання, рельєфу місцевості. Розклад сил на дистанції. Вибір мазі, змащення лиж у залежності від температури, стану снігу, рельєфу місцевості, стану лижні і характеру опори.

Тренування на дистанції до здачі контрольних нормативів із спортивної підготовленості.

### **Ігри на місцевості**

Ігри із програми по фізичній культурі для учнів молодших класів. Ігрові завдання при навчанні способам пересування на лижах.

### **Навчальна практика**

Придбання навичок у подачі команд в управлінні групою. Виконання завдань викладача по проведенню стройових вправ із лижами і на лижах, показу і поясненню загальноорозвиваючих і імітаційних вправ, проведенню ігор на лижах для учнів молодших класів.

Вибір і підготовка місць занять для навчання окремим пересування на лижах. Виявлення і виправлення помилок у способах пересування на лижах. Складання комплексу вправ і проведення спеціалізованої зарядки лижника.

### **Залікові вимоги**

1. Залік по теорії в обсязі пройденого матеріалу.
2. Володіння технікою спеціальних вправ, лижних ходів, спусків, гальмувань, поворотів, стройових прийомів в обсязі пройденого матеріалу.
3. Виконання умов навчальної практики. Виявлення помилок у вивчаючих способах пересування на лижах.
4. Виконання нормативів у лижних гонках.

№ з/п	Оцінка	Чоловіки - 10 км	Жінки – 5 км
1.	"Відмінно"	48.00	28.00
2.	"Добре"	50.00	30.00
3.	"Задовільно"	52.00	32.00

## **II-й КУРС**

### **ЛЕКЦІЇ І СЕМІНАРИ**

#### **Основи техніки способів пересування на лижах**

Аналіз техніки одночасних ходів: безкроковий, однокроковий, двокроковий. Їх варіанти.

Аналіз техніки попереминого чотирьохкрокового ходу. Способи переходів із ходу на хід. Вибір способу пересування на лижах у залежності від умов місцевості, характеру опори, обставин змагань і індивідуальних особливостей. Аналіз техніки спусків, поворотів із зміною напрямків руху. Вибір способів спуску, підйомів, гальмувань, поворотів із зміною руху в залежності від умов місцевості.

#### **Основи методики навчання**

Рухові навички і їх особливості. Фази формування рухових навиків і етапи навчання. Послідовність навчання окремим способам пересування на лижах: поворотам на місці, із зміною напрямку руху, лижним ходам, організації і методики організації і методики навчання. Методика навчання окремим способам пересування на лижах. Причини виникнення помилок і шляхи їх виправлення.

#### **Форми організації роботи і занять із лижного спорту**

Навчальна робота, позакласна, позашкільна з лижного спорту. Урок як основна форма проведення занять. Вимоги до уроку. Типи уроків, структура уроку. Підготовка вчителя до уроку: підготовка матеріальної бази, документації, підготовка місць занять. Позакласна форма занять: прогулянки, екскурсії, походи, зимові свята, розваги.

Організація і проведення занять. Гігієнічні вимоги до проведення занять.

### **Основи методики тренування**

Задачі тренування. Періодизація цілорічного тренування /періоди і етапи/. Зміст тренування: загальна і спеціальна фізпідготовка, технічна, тактична, теоретична і психологічна.

Засоби тренування: загальнорозвиваючі, спеціальні і підвідні вирази. Значення фізичної підготовки.

Методи тренування /рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний і інтегральний/. Планування спортивного тренування. Поточне і перспективне. Управління процесом спортивного тренування. Особливості навчання і тренування лижниць-гонщиць.

### **Організація і методика проведення занять з лижного спорту з дітьми шкільного віку**

Методика навчання лижному спорту дітей дошкільного віку з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей.

Зміст шкільної програми з лижної підготовки. Організація уроку, щільність уроку, засоби регулювання, навантаження і ведення уроку.

Особливості організації і методика проведення уроку у 3 класі; 4-7 класах, 8-11 класах. Ігри на уроках лижної підготовки.

Організація, зміст і методика проведення секційних занять, дозування навантаження в залежності від віку, статі, фізичної і технічної підготовки. Організація і методика проведення походів на лижах, самостійних занять.

Особливості організації проведення занять у сільській школі. Календарний план. Організація і методика проведення занять у ДЮСШ. Методика тренування підлітків, юнаків і дівчат. Норми навантажень на тренуваннях і змаганнях.

### **Планування і облік навчальної і позакласної роботи з лижної підготовки**

Види планування і основні документи планування: /навчальний план, графік проходження навчального матеріалу, робочий план, конспект/ їх складання. Основні види обліку: попередній, поточний і підсумковий.

Планування навчально-спортивної роботи в шкільній секції і в ДЮСШ з лижного спорту.

### **Організація проведення змагань із лижних гонок і біатлону**

Вибір, підготовка і обладнання трас змагань, старту і фінішу. Організація роботи суддівської колегії при проведенні змагань із лижних гонок і біатлону. Правила змагань із лижних гонок і біатлону. Роль громадського активу в організації і проведенні змагань.

### **Методика наукових досліджень із лижного спорту**

Задачі, основні проблеми і значення науково-дослідної роботи з лижного спорту. Організація і методика досліджень. Організація науково-педагогічного контролю за процесом спортивного тренування. Вимоги до курсової роботи. Вибір теми, складання плану, послідовність роботи.

### **Практичні заняття**

#### **Оволодіння технікою і методикою навчання способам пересування на лижах**

Повторення матеріалу 1-го курсу з техніки пересування на лижах і удосконалення техніки її виконання. Способи лижних ходів: попереми́нний чотирьохкроковий. Способи переходів із ходу на хід: із попереми́нного на одночасний і з одночасного на попереми́нний. Повороти зі зміною напрямку руху: з упору, на паралельних лижах із їх різновидностями.

Оволодіння і удосконалювання техніки виконання способів пересування на лижах у різних умовах ковзання, рельєфу місцевості і стану лижні. Тренування на дистанції до задачі контрольних нормативів.

### **Ігри на місцевості**

Ігри та ігрові завдання. Вправи при вивченні і удосконаленні техніки пересування на лижах, і розвитку фізичних якостей.

### **Навчальна практика**

Навчання окремим способам пересування на лижах. Проведення окремих частин уроку і уроку в цілому для різних класів загальноосвітньої школи. Організація проведення суддівства змагань із лижних гонок.

### **Лабораторні заняття**

Класифікація лиж. Лижні мазі, парафіни і їх характеристика. Їх використання в залежності від метеорологічних умов, стану снігу і рельєфу місцевості.

### **Залікові вимоги**

1. Оволодіння технікою способів пересування на лижах.
2. Проведення уроку з лижної підготовки.
3. Суддівство змагань.
4. Виконання залікових нормативів із лижних гонок.
5. Екзамен з теорії і методики викладання лижного спорту.

№ з/п	Оцінка	Чоловіки – 15 км	Жінки – 10 км
1.	„Відмінно”	1.10.14	53.22
2.	„Добре”	1.15.00	1.04.00
3.	„Задовільно”	1.20.00	1.08.00

### **Орієнтовна тематика курсових робіт із лижного спорту**

1. Історія розвитку лижних гонок в Україні.
2. Лижні гонки і біатлон у програмі Олімпійських ігор.
3. Організація і методика проведення уроків із лижної підготовки в загальноосвітній школі.
4. Організація проведення змагань із лижних гонок у школі.
5. Організація і проведення роботи з лижних гонок і біатлону в ДЮСШ
6. Особливості тренування юнаків та дівчат у лижних гонках.
7. Аналіз техніки і методика навчання класичним ходам згідно шкільної програми.
8. Аналіз техніки і методика навчання ковзанярським ходам.
9. Перспективне планування підготовки юних лижників у річному макроциклі.
10. Періодизація цілорічного тренування лижників-гонщиків.
11. Розвиток і значення швидко-силової витривалості на всіх етапах підготовчого періоду.
12. Формування техніко-тактичної моделі змагальної поведінки лижника.
13. Особливості розвитку фізичних якостей лижника та їх значення.
14. Планування; тренувань, лижників в умовах навчання у вузі.
15. Методи, принципи спортивного тренування на всіх періодах цілорічної підготовки.
16. Загальна та спеціальна працездатність лижника-гонщика.
17. Планування тренувань лижника в підготовчому періоді.
18. Планування тренувань лижника в змагальному періоді.
19. Система науково-педагогічного контролю лижників-гонщиків.
20. Підготовка лижників-гонщиків високої кваліфікації.
21. Побудова різних моделей тренувальних програм лижника-гонщика в річному циклі тренування.
22. Планування тренувальних навантажень у цілорічній підготовці лижників.
23. Вплив режимів чергування навантаження і відпочинку на розвиток спеціальної працездатності лижників-гонщиків.
24. Лижні мазі і парафіни та їх використання в залежності від кліматичних умов.
25. Спеціальні вправи лижника-гонщика і методика їх використання.
26. Тактика лижника-гонщика.
27. Формування рухових навиків у лижних гонках.
28. Роль лижоролерної підготовки у підготовчому періоді

29. Розробка системи показників для спортивного відбору та науково-педагогічного контролю працездатності лижників.

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт.- М., ФиС, 1980.,-368 с.
2. Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт.-М.,ФиС.,1974.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт.-М.,ФиС.,1983.
4. Власенко С.О. Лижний спорт з методикою викладання, (навч. метод. посібник), Чернігів, ЧДПУ імені Т.Г.Шевченка, 2002.,-356 с.
5. Евстратов В.Д. Лыжный спорт.-М., ФиС, 1989.,-319 с.
6. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только... М., ФиС, 1988.,-127 с.
7. Манжосов В.М. Тренировка лыжников-гонщиков.-М.,ФиС, 1986.
8. Матвеев Э.М. Лыжный спорт.-М., ФиС, 1975,-271с.
9. Пеньковець В.І. Організаційні, теоретичні та методичні відомості з лижних гонок і біатлону. Навчально-методичний посібник. Чернігівський державний педуніверситет імені Т.Г. Шевченка, 2003.,-203 с.
10. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника.-К., „Здоров'я”,1988,-113 с.
10. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи "Основи здоров'я і фізична культура". Науково-методичний журнал - Фізичне виховання в школі. "Педагогічна преса", К.:2002.№1. С.-13-43.

### Додаткова

1. Архипов А.А. На лыжах за здоровьем.-К., „Здоров'я”, 1987,-152 с.
2. Власенко С.О. Ефективність впливу режимів чергування праці з відпочинком і завдань дії в тренувальному уроці на розвиток спеціальної працездатності лижників-гонщиків на дозмагальному етапі спортивного тренування: автореф. дис. канд. пед. наук.-К, 1993.-24 с.
3. Гросс Х.Х., Донской Д.Д. Техника лыжника гонщика.-М.,ФиС.,1972.
4. Лебединский В.Ю. Игры на лыжах.-М.,ФиС.,1973.
5. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. К., „Здоров'я”,1980.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. -К.,Вища школа., 1984.
7. Єдина спортивна класифікація.,-2002.
8. Правила змагань з біатлону.-К., 1998.- 75 с.
9. Правила змагань з лижних гонок.-К., 1999.,- 62 с.