

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области
Кадетская школа-интернат «Свердловский кадетский корпус имени капитана
1 ранга М.В. Банных»

Рассмотрено
на заседании методического совета
Председатель _____
От _____

Утверждаю
Директор ГБОУ СО КШИ
«СКК им. М.В. Банных»
_____ В.И. Данченко
«___» _____

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Биатлон»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель: Смирнов Михаил Викторович,
педагог дополнительного образования

Сысерть, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта биатлон на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ, нормативными документами Министерства образования и Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующим работу спортивных секций.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по биатлону отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа более полно раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учётом современных тенденций развития техники и тактики лыжной подготовки и стрельбы.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки лыжников, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных возможностей обучающихся.

В программе предложен материал с учётом индивидуальных особенностей биатлонистов. Представлены нормативы с учётом требований к современным спортсменам.

ЗАДАЧИ

Спортивная секция, являясь структурным подразделением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному

самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов соответственно способностям.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Биатлон» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

1. Подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня.
2. Подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту.
3. Оказание помощи общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой работы по биатлону.
4. Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах (табл. 1).

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год

увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1 – 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, направленные на развитие специальной выносливости биатлониста. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к

относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3 – 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (этап углублённой тренировки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых физических нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углублённой тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углублённой тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности,

овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИЁМА И ПЕРЕХОДА ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Отбор занимающихся осуществляется в 2 этапа, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача 1 этапа – привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углублённого изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий.

При отборе на данном этапе используется комплекс специальных контрольных испытаний и подвижных игр.

Длительность 1 этапа – 5-6 месяцев.

Задача 2 этапа – тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием у детей таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремлённость и др. Основной путь отбора на данном этапе – организация спортивно-оздоровительных групп, комплектуемых с учётом возраста (табл.1) и спортивной подготовленности занимающихся.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются по заявлению учащиеся, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и письменное согласие родителей на занятия биатлоном.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Контрольными упражнениями и соревнованиями на данном этапе являются:

- упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;
- участие в 3 – 6 соревнованиях по биатлону на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

На **этап начальной спортивной специализации** зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра и согласие родителей, На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа , направленная на разностороннюю физическую подготовку, и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углублённой тренировки.

Основными показателями выполнения программных требований на этапе начальной спортивной специализации являются:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Этап углублённой тренировки формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке на этапе начальной спортивной специализации (табл.12). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке (табл.13).

Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3 – 6 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 7 - 8 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 9 - 10 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Табл.1

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников - биатлонистов, лет.

Этап предварительной подготовки (спортивно-оздоровительный)	Этап начальной спортивной специализации	Этап углублённой тренировки	Этап спортивного совершенствования
10-11	12-13	14 - 15	16 <

Табл.2

Учебно-тематический план .

Этап подготовки	Год обучения	Объём учебно-тренировочной работы, ч. в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 34 недели, ч.
Начальная подготовка	1	9	306
	2	9	306
Учебно-тренировочный	1	9	306
	2	9	306
	3	9	306
	4	9	306
	5	9	306
Спортивное совершенствование	3	9	306
	4	9	306
	5	9	306

Табл. 3

Распределение учебных часов по годам обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Начальная подготовка		Учебно – тренировочные группы				
		1	2	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	11	15	12	12	12	12	12
2	Практическая подготовка							
2.1	Общая физическая подготовка	206	187	160	136	109	74	50
2.2	Специальная физ.подготовка	45	50	60	74	85	104	113
2.3	Техническая подготовка	30	33	40	45	50	55	60
2.4	Участие в соревнованиях	10	17	20	25	30	35	40
3	Углублённое мед. обследование	4	4	4	4	4	4	4
4	Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	10	10	15
5	Инструкторская практика	-	-	-	-	6	12	12

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп
начальной подготовки, ч.**

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1	2
1	Теоретическая подготовка		
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. Лыжный спорт и биатлон в России	1	2
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. Обращение с оружием.	3	3
1.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	4
1.4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по биатлону.	5	6
	ИТОГО	11	15
2	Практическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	206	187
2.2	Специальная физическая подготовка	49	54
2.3	Техническая подготовка	30	33
2.4	Контрольные упражнения и соревнования	10	17
	ИТОГО	306	306

Табл.5

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-биатлонистов 1-го года обучения в учебно-
тренировочной группе**

1 зона – низкая интенсивность нагрузки; 2 зона – средняя интенсивность; 3 зона – высокая интенсивность; 4 зона – максимальная интенсивность нагрузки.

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период					Всего за год
	5	9	10	11	12	1	2	3	4	
Тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	126
Тренировок	12	12	12	12	12	12	12	12	12	126
Бег, ходьба										
1 зона, км	6	7	5	3	3	3	2	3	2	62
Бег										
2 зона, км	3	6	6	4	-	-	-	-	2	36
3 зона, км	2	6	8	4	-	-	-	-	-	35
4 зона, км	-	2	2	2	-	-	-	-	-	18
Имитация, прыжки, км	2	2	2	-	-	-	-	-	-	12
Всего	13	23	23	13	3	3	2	3	4	159
Лыжи										
1 зона, км	-	-	-	2	5	4	4	4	-	19
2 зона, км	-	-	-	2	10	13	7	6	-	38
3 зона, км	-	-	-	-	1	2	3	3	-	9
4 зона, км	-	-	-	-	3	5	7	3	-	18
Всего	-	-	-	4	20	26	22	17	-	89
Общий объём	13	23	23	17	23	29	24	20	4	247
Спорт. игры, ч	10	10	10	5	5	4	5	5	5	89

Табл.6

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-биатлонистов 2-го года обучения в учебно-тренировочной группе

1 зона – низкая интенсивность нагрузки; 2 зона – средняя интенсивность; 3 зона – высокая интенсивность; 4 зона – максимальная интенсивность нагрузки.

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период					Всего за год
	5	9	10	11	12	1	2	3	4	
Тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	198
Тренировок	12	12	12	12	12	12	12	12	12	214
Бег, ходьба										
1 зона, км	52	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег										
2 зона, км	32	86	64	26	-	-	-	-	25	415
3 зона, км	5	20	10	5	-	-	-	-	-	68
4 зона, км	3	10	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	-	6	10	4	-	-	-	-	-	43
Всего	92	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжи										
1 зона, км	-	-	-	30	100	81	68	65	-	334
2 зона, км	-	-	-	20	116	18	12	65	-	501
3 зона, км	-	-	-	-	18	0	0	44	-	132
4 зона, км	-	-	-	-	9	32	36	6	-	41
Всего	-	-	-	50	243	16	10	18	-	1016
Общий объём	92	196	142	13	283	30	23	0	75	2850
Спорт. игры, ч	10	10	7	5	5	9	4	22	15	110
				6		35	27	5		
						4	6	7		
						4	4			

Тематический план теоретической подготовки на этапе начальной спортивной специализации (1-2 год УТГ)

№ п/п	ТЕМА	Год обучения	
		1	2
1	Биатлон в мире, России.	3	3
2	Спорт и здоровье	5	5
3	Лыжный инвентарь, мази, парафины. ТТХ оружия.	6	6
4	Основы техники лыжных ходов и стрельбы.	8	8
5	Правила соревнований по биатлону.	3	3

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-биатлонистов 3-го года обучения в учебно-
тренировочной группе**

1 зона – низкая интенсивность нагрузки; 2 зона – средняя интенсивность; 3 зона – высокая интенсивность; 4 зона – максимальная интенсивность нагрузки.

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период					Всего за год
	5	9	10	11	12	1	2	3	4	
Тренировочных дней	18	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба										
1 зона, км	40	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег										
2 зона, км	35	60	80	62	20	10	10	20	25	472
3 зона, км	5	20	10	4	-	-	-	-	-	74
4 зона, км	3	4	4	-	-	-	-	-	-	34
Имитация, прыжки, км	2	8	6	10	-	-	-	-	-	50
Всего	85	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжи										
1 зона, км	-	-	-	40	65	130	70	75	-	380
2 зона, км	-	-	-	40	170	170	154	110	-	644
3 зона, км	-	-	-	-	28	45	50	53	-	176
4 зона, км	-	-	-	-	12	25	16	12	-	65
Всего	-	-	-	80	275	370	290	250	-	1265
Общий объём	85	172	150	185	320	410	330	280	105	2599
Спорт. игры, ч	10	8	6	5	5	5	5	5	20	135

Табл.9

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-биатлонистов 4-го года обучения в учебно-
тренировочной группе**

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период					Всего за год	
	5	9	10	11	12	1	2	3	4		
Тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	190
Тренировок	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	200
Бег, ходьба 1 зона, км	74	70	50	35	35	30	28	30	20	692	
Бег 2 зона, км	30	65	60	47	-	-	-	-	15	383	
3 зона, км	4	16	8	4	-	-	-	-	-	53	
4 зона, км	-	4	4	4	-	-	-	-	-	30	
Имитация, прыжки, км	2	5	5	-	-	-	-	-	-	22	
Всего	110	160	127	90	35	30	28	30	35	1180	
Лыжи											
1 зона, км	-	-	-	20	50	45	46	42	-	203	
2 зона, км	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392	
3 зона, км	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92	
4 зона, км	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28	
Всего	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715	
Общий объём	110	160	127	130	200	235	188	175	35	1895	
Спорт. игры, ч	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105	

Табл.10

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников- биатлонистов 5-го года обучения в учебно-
тренировочной группе**

Средства подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период					Всего о за год
	5	9	10	11	12	1	2	3	4	
Тренировочных дней	12	12	12	12	12	12	12	12	12	129
Тренировок	12	12	12	12	12	12	12	12	12	129
Бег, ходьба										
1 зона, км	74	70	50	35	35	30	28	30	20	692
Бег										
2 зона, км	30	65	60	47	-	-	-	-	15	383
3 зона, км	4	16	8	4	-	-	-	-	-	53
4 зона, км	-	4	4	4	-	-	-	-	-	30
Имитация, прыжки, км	2	5	5	-	-	-	-	-	-	22
Всего	110	160	127	90	35	30	28	30	35	1180
Лыжи										
1 зона, км	-	-	-	20	50	45	46	42	-	203
2 зона, км	-	-	-	20	100	130	76	66	-	392
3 зона, км	-	-	-	-	10	22	28	32	-	92
4 зона, км	-	-	-	-	5	8	10	5	-	28
Всего	-	-	-	40	165	205	160	145	-	715
Общий объём	110	160	127	130	200	235	188	175	35	1895
Спорт. игры, ч	10	8	6	6	10	6	6	8	15	105

Табл.11

**Тематический план теоретической подготовки на этапе углублённой
подготовки (3-5 год УТГ)**

№ п/п	ТЕМА	Год обучения		
		3	4	5
1	Перспективы подготовки юных биатлонистов в УТГ	3	4	4
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	9	10	10
3		6	7	7
4	Основы техники лыжных ходов и стрельбы.	7	9	9
	Основы методики тренировки лыжника- биатлониста.			

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической
подготовке для лыжников-гонщиков 1 – 2 года обучения в УТГ
(этап начальной спортивной специализации)**

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 60 м, секунды	-	-	10,8	10,4
Бег 100 м, секунды	15,3	14,6	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	167	180
Бег 800 м, мин. с	-	-	3,35	3,20
Бег 1000 м, мин.с	3,45	3,25	-	-
Кросс 2 км, мин.с	-	-	-	9,50
Кросс 3 км, мин.с	-	12,00	-	-
Лыжи, классические ходы				
3 км, мин.с	-	-	15,20	13,50
5 км, мин.с	21,00	19,00	24,00	22,00
10 км, мин.с	44,00	40,30	-	-
Лыжи, коньковый ход				
3 км, мин.с	-	-	15,00	13,00
5 км, мин.с	20,00	18,30	23,30	21,30
10 км, мин.с	43,00	39,00	-	-

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической
подготовке для лыжников-гонщиков 3 – 5 года обучения в УТГ
(этап углублённой тренировки)**

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60 м, секунды	-	-	-	10,0	9,5	9,0
Бег 100 м, секунды	14,1	13,5	13,2	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	216	228	240	191	200	208
Бег 800 м, мин. с	-	-	-	3,05	2,50	2,40
Бег 1000 м, мин.с	3,0	2,54	2,50	-	-	-
Кросс 2 км, мин.с	-	-	-	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км, мин.с	11,20	10,45	10,20	-	-	-
Лыжи, классические ходы						
3 км, мин.с	-	-	-	12,40	11,30	11,0
5 км, мин.с	17,5	17,0	16,20	20,3	19,2	18,2
10 км, мин.с	37,2	35,2	33,1	-	-	-
Лыжи, коньковый ход						
3 км, мин.с	-	-	-	11,4	10,4	10,1
5 км, мин.с	17,0	16,1	15,4	20,0	18,3	17,4
10 км, мин.с	36,0	34,0	32,0	-	-	-

Список используемой методической литературы :

- авт.-сост. канд. пед. наук П.В. Квашук, канд. пед. наук Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009
- Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
- П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Рец.: В.Н. Кузнецов, С.В. Алехина: Лыжные гонки. - М.: Советский спорт, 2005
- авт.-сост. А. Щукин ; редкол.: Н.П. Бондарев и др.: От Кубка Югры к Чемпионату Мира. - Б.М.: Б.И., 2004
- Раменская Т.И.: Специальная подготовка лыжника. - М.: СпортАкадемПресс, 2001
- Бутин И.М.: Лыжный спорт. - М.: Академия, 2000
- Бутин И.М.: Лыжный спорт. - М.: Академия, 2000
- Антонова О.Н.: Лыжная подготовка. Методика преподавания. - М.: Академия, 1999
- Богданов Г.П.: Лыжный спорт в школе. - М.: Просвещение, 1995
- Ю.А. Абрамов, В.П. Анучин, А.Н. Барышников; Под общ. ред. В.Д. Евстратова: Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- Бутин И.М.: Лыжный спорт. - М.: Просвещение, 1988
- Бутин И.М.: Лыжный спорт. - М.: Просвещение, 1988
- Евстратов В.Д.: Коньковый ход? Не только.... - М.: Физкультура и спорт, 1988
- Фомин С.К.: Лыжный спорт. - Киев: Радянська школа, 1988
- Саари М.: Марья-Лийса Хямляйнен. - М.: Физкультура и спорт, 1987
- Пальчевский В.Н.: На лыжах ходят все. - Минск: Полымя, 1985
- сост. Г.П. Марков: Лыжные гонки. - М.: Физкультура и спорт, 1985
- Бутин И.М.: Лыжный спорт. - М.: Просвещение, 1983
- В.А. Евстафьев, В.Ф. Кожохин, Е.И. Кудрявцев и др.; Под общ. ред. Е.И. Кудрявцева и др.: Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- Веденин В.П.: С чего начинается лыжня. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- Кондраков В.И.: Лыжи. Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- Коршунов А.М.: Победная лыжня. - М.: Советская Россия, 1981
- Коршунов А.М.: Победная лыжня. - М.: Советская Россия, 1981
- Сост. В. Арсирий: Спорт, в котором мы живём. - М.: Советская Россия, 1981
- М.А. Аграновский, Д.Д. Донской , Х.Х. Гросс и др.; Под ред. М.А. Агроновского: Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- Сост.: В.Н. Манжосов и др.: Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- Манжосов В.Н.: Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979
- Котелли Ф.: Лыжи будущего. - М. : Физкультура и спорт, 1978
- Сост. А.А. Добров; Н. Бабкин, Л. Батова, В. Верин и др.: Все о спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978