Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Кувандыкского городского округа
Оренбургской области»

ПРИНЯТА
на методическом совете
Протокол № __
«____»_____ 201__г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ
_____Н.В.Гудков
«___» _____ 2017г

Дополнительная общеразвивающая программа отделения «Горные лыжи»

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Селезнев Сергей Петрович- тренер-преподаватель первой квалификационной категории МБУДО ДЮСШ Кувандыкского городского округа.

г.Кувандык

Содержание

1. Пояснительная записка……..……..…… 3

2. Нормативная часть рабочей программы…….. 4

3. Учебно-тематический план……..……. 3

4. Содержательная часть программы……..……. 5

4.1 Теоретическая подготовка…….. 5

4.2 Общая физическая подготовка …….. 7

4.3 Специальная физическая подготовка……. 11

4.4 Психологическая подготовка…….. 17

5. Требования к уровню подготовленности обучающихся……..……. 19

6. Методическая часть …… 19

6.1 Восстановительные мероприятия……... 22

6.2Медицинское обследование……. 22

6.3Летние оздоровительные мероприятия…… 22

7. Перечень материально-технического обеспечения ……... 22

8. Список литературы……..... 23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта – горные лыжи составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса горнолыжников на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка горнолыжников высокой квалификации, резерва сборных команд Оренбургской области и России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по горнолыжному спорту.

При ее разработке были использованы передовой опыт обучения и тренировки юных горнолыжников, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов. Преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории горнолыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление в соревнованиях, выполнение норм кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) России, организация и проведение соревнований.

Программа является основным документом при проведении занятий. Однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки программы.

Норматив учебно-тренировочной нагрузки и количественный состав занимающихся

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, час в неделю	Годовая учебная нагрузка на 52 недели, час.	Кол-во занимающихя
Предварительная подготовка		4	208	10*
Начальная подготовка	До года СОГ	6	312	15*
	Свыше года	9	468	10*
Учебно-тренировочный	До двух	12	624	до 20
	Свыше двух	18	936	до 16

Примечания:

1. Годовая нагрузка – 52 недели учебных занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения.

Занятия в группе СОГ – 3 раза в неделю по 90 минут (1 академ. час)

*- согласно нормам Сан Пин 2.4.4.12.51-03 от 03.04.2003г.

- - для групп предварительной подготовки продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

2. При невыполнении переводных требований с этапа на этап по уважительным причинам, занимающиеся оставляются на повторный год обучения.

Комплектование групп и организация учебно-тренировочной работы.

Прием, комплектование отделений и учебных групп, организация учебно-тренировочной и воспитательной работы осуществляется согласно Устава ДЮСШ.

Работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

Учебный год в спортивной школе начинается с 1 сентября.

В спортивную школу принимаются учащиеся общеобразовательных школ, школ-интернатов, лицеев, колледжей. Без ограничений по здоровью.

Перевод в группы на следующий год обучения производят по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов, разработанных к этой программе, с учетом медико-биологического контроля и личных наблюдений тренера-преподавателя.

Этап начальной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность этапа:

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

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

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки **до года.**

№	ТЕМА	Год обучения до года
	Теоретическая подготовка	**6**
1	История развития г/л спорта	1
2	Правила поведения и т/б на занятиях	1
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	2
4	Краткая х-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту	2
	Практическая подготовка	
1	Обще физическая подготовка	150
2	Специальная физическая подготовка	46
3	Специальная техническая подготовка	100
4	Контрольные нормативы, соревнования	10
	ВСЕГО:	**312**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения по удержанию равновесия на бревне, натянутом троссе, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.
8. Упражнения на батуте.
9. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
10. Имитация спусков на лыжах (сухой слалом ролики).

СПЕЦИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

<u>На лыжах</u>

1. приседания, наклоны вперёд-назад
2. попеременное поднятие ног вверх
3. прыжки
4. скользящие шаги

Проверка и использование снаряжения

Цель: - проверка снаряжения

- использование снаряжения,
- равновесие, скольжение

Склон: равнина, без препятствий, большая площадь

Упражнения:

1. Проверка снаряжения
2. Правильно взять палки и лыжи
3. Закрыть / открыть крепления
4. Упражнения на равновесие на месте без палок:

- приседания
- наклон вперёд, достать переднюю часть креплений
- присесть, дотянуться до задней части креплений
- наклоны в стороны, попеременно дотронуться до правого и левого ботинка
- почувствовать равновесие на обеих ногах (с закрытыми глазами)

5. Скольжение вперёд-назад на месте, шаги вокруг носок и пяток лыж
6. Шаги / скольжение по прямой
7. Шаги / скольжение с небольшой сменой направления
8. Скользящие шаги
9. Оттолкнуться двумя палками и поскользить
10. Падение /вставание: лыжи параллельно под телом, горизонтально склону, встаньте:

- с помощью партнёра
- с помощью одной палки
- с помощью обеих палок

II.Спуск по прямой

Цель: контроль равновесия во время всего спуска

Описание движений:- основная стойка, поставить лыжи параллельно, на ширине бедер, вес распределить равномерно на обе лыжи

- немного согнуть ноги в коленных и голеностопных суставах, туловище немного наклонить вперед
- руки держать перед собой, немного согнуть в локтевых суставах, палки направить параллельно по диагонали назад - вниз
- смотреть вперёд

Склон: пологий с выкатом на равнине

Упражнения:

1. подъём

а. лесенкой

б. ёлочкой

2. показать основную стойку на месте

а. сделать пробный спуск

б. сгибание коленей (полуприсед в движении)

в. дотронуться обеими руками до внешних сторон ботинок

г. дотронуться до носков ботинок

д. во время спуска делать маленькие прыжки

е. дотронуться попеременно левой и правой рукой до внешних сторон ботинок

ж. поднимать попеременно задник лыжи

з. попеременно сделать маленькие шаги - вправо и влево при движении вниз

и. сделать скользящие шаги

к. поворот переступанием в конце выката на обе стороны

л. спуск по диагонали

III. ПЛУГ

Цель: - скользящий «плуг»

- остановка в « плуге»

Описание движений:

- из спуска по прямой в основной лыжной стойке одновременно раздвинуть пятки лыж, т.о.поставить лыжи в «плуг»,

- Лыжи поставить на внутренние канты и скользить на них руки и корпус держать, как в основной стойке смотреть вперёд

- разгибание и сгибание помогут поставить лыжи в положение «плуга»

Склон: пологий и короткий с безопасным стартом и выкатом на равнину

Упражнения:

на месте: принять позицию «плуг»: переступанием, прыжком, раздвиганием пяток лыж

1. из спуска по прямой принять позицию «плуг» в конце спуска на выкате
2. спуск в « плуге»
3. попеременно большой / маленький «плуг», спуск по прямой / «плуг»
4. остановиться в «плуге» на склоне
5. «плуг» по диагонали

IV. Поворот плугом

Цель: смена направления движения Описание движений:

Из «плуга» по линии ската (равномерная загрузка лыж) привстать, разгружая лыжи. Перенести вес тела на внешнюю лыжу и закантовать. Вертикальная работа и перенос веса помогут выполнить поворот

Склон: пологий

Упражнения:

из «плуга» сделать пологий поворот на выкате (влево, вправо). Сначала из «плуга» по линии ската, затем из «плуга» по диагонали (Funprogration)

1. связанные повороты
2. повороты в «плуге» со сменой ритма (используя палки: негативный слалом, вертикальный слалом, слалом
3. изменять радиус поворота, скорость, склон
4. повороты в «плуге» с упражнениям:

- положить обе руки на внешнее колено
- держать лыжную палку горизонтально перед собой
- упереться внешней рукой в бок
- приподнимать носок внутренней лыжи
- концом внешней лыжной палки рисовать линию

Обучение пользованию подъёмником:

Пользование подъёмником для большинства начинающих непреодолимая трудность. Инструктор должен подготовить своих учеников к этому важному моменту. Объяснить и продемонстрировать,

объяснить правила поведения и значение информационных таблиц, действующих для данного типа подъёмника.

Необходимые подготовительные упражнения:

- тянуть - передвигать ученика на равнине с помощью палки;
- обучить способу выхода из подъёмника с помощью палки;

Помощь при входе на подъёмник будет более действенной при некоторых простых условиях:

- тренер может быть без лыж;
- для ученика будет намного проще подниматься на подъемнике без палок.

Предупредить перед подъёмом:

-на штангу подъёмника не садиться, держать корпус прямо (для бугельного)

Рассказать о пользе сотрудничества с коллегами и обслуживающим персоналом подъёмника

V. Кантование - боковое соскальзывание

Цель: соскальзывание, кантование, контроль скорости, остановка

Склон: средней крутизны

Траверс

Цель: езда на верхних кантах, сохраняя основную стойку в повороте

Описание движений:

- лыжи идут на верхних кантах параллельно, суставы ног согнуты - среднее положение
- верхнюю лыжу немного выдвинуть вперед
- туловище немного наклонено вперед и развёрнуто вниз по склону
- нижняя лыжа больше загружена
- отдельные оси должны быть совместно параллельны - носки лыж -голеностопы
- тазобедренные суставы
- плечи - руки

Упражнения:

Упражнения на месте - объяснить, показать

Подъём лесенкой

Траверс в основной лыжной стойке

Траверс - «самолёт»

Траверс - нижняя рука на талию, верхняя направлена вперед-вверх

Траверс - несколько раз поднять пятку верхней лыжи

Траверс - переступанием вверх сменить траекторию

Траверс - рисовать линию на снегу обеими палками с нижней стороны

Боковое соскальзывание

Цель: контроль параллельного ведения лыж, скользить на плоских лыжах

Упражнения:

на месте: из «плуга» продвинуть разгруженную верхнюю лыжу

1. объяснить и показать основную лыжную стойку
2. из траверса в плуге придвинуть верхнюю лыжу, параллельно нижней, и начать боковое соскальзывание
3. Боковое соскальзывание: на цель, по линии ската, контролируя скорость

VI. Карвинг из плуга

Цель: научиться выполнять поворот на верхних кантах лыж

Склон: средней крутизны

Описание движений:

- из траверса привстать, отводя пятку верхней лыжи
- начать перенос веса на будущую внешнюю лыжу
- скользить по линии ската - вес на обеих лыжах
- загрузить внешнюю лыжу, одновременно придвигая внутреннюю
- вести поворот

Упражнения:

на месте: отвести пятку верхней лыжи - придвинуть (перекантовка)

1. Funprogration: старт в позиции «карвинг из плуга» - траверс, придвинуть верхнюю лыжу параллельно нижней, одновременно со сгибанием

Старт: траверс, пологий траверс

2.одиночный поворот: из траверса привстать отвести пятку верхней лыжи, скользить по линии ската, больше загрузить внешнюю лыжу, придвинуть внутреннюю, вести поворот

3. связанные повороты
4. менять: склон, радиус, скорость

План схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле на этапе начальной подготовки до года

	Содержание	Подготовительный специал. период				Соревновательный период					Подготовит. П-ход. период			Всего часов
		9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**312**
	Тренировочные дни	13	14	12	13	14	12	12	13	14	12	14	13	156

	Тренировочные занятия	13	14	12	13	14	12	12	13	14	12	14	13	156
1	**Общефизическая подготовка**													**150**
	а) обще развивающие упр-я	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	б) бег малой и средней интенсивности	2	2	1	1	1	-	-	-	2	2	2	2	15
	в) бег высокой интенсивности	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	10
	г) прыжки, многоскоки	3	4	2	-	-	-	-	-	-	2	4	6	21
	д) подвижные игры, эстафеты, спорт игры	10	10	8	8	6	6	4	4	6	6	6	6	80
2	**Специально физическая подготовка**													**46**
	а) специальные подготовительные подводящие упр-я	2	-	4	2	2	2	2	2	-	2	2	-	20
	б) специальные подготовительные развивающие упр-я	-	-	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	26
3	**Специально техническая подготовка**													**100**
	а) ознакомлен., движения на лыжах, прямые спуски, плуг, поворот из плуга, пользование подъемником, траверс, бок. соскальзывание, укол палкой	2	2	2	4	4	3	2	2	1	2	2	1	27
	б) повороты из упора, на параллельных лыжах	2	4	2	4	4	2	2	2	1	2	2	1	28
	в) карвинг длинный радиус, карвинг короткий радиус,	-	-	-	2	2	4	6	6	6	-	-	-	26
	г) прохождение бугров	-	-	-	1	2	3	3	6	4	-	-	-	19
4	**Контрольные нормативы, соревнования**	1	-	-	1	2	2	1	1	1	-	1	-	**10**
5	**Теоретическая подготовка**													**6**
	а) История развития г/л спорта	0,2	0,2	0,2	0,2									0,8

	б) Правила поведения и т/б на занятиях	0,2	0,2	0,4	0,2	0,4	0,4							1,8
	в) Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	0,4	0,4		0,2	0,4	0,4							1,8
	г) Краткая хар-ка видов г/л спорта. Сор-я по г/л спорту	0,2	0,2	0,4	0,4	0,2	0,2							1,6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

этапа начальной подготовки до года по горнолыжному спорту

№	Зачетные нормативы	мальчики	девочки	Критерии оценки
1.	Бег 15 м	4 сек.	4 сек.	Зачетное время
2.	Кросс 500 м	без учета времени	без учета времени	
3.	Прыжок с места 2х2	140 см.	130см.	
4.	Упражнения для мышц живота /подъём в сед/ за 30 сек.	кол-во раз	кол-во раз	
5.	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2х ног с касанием рукой пола у пятки 15 сек.– работа,15 сек.- отдых повторяется 3 раза	12	10	Учитывается кол-во раз за серию

СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Зачетные нормативы	мальчики	девочки	Критерии оценки
1.	Прямой и косой спуск, в средней стойке			Правильность положения тела
2.	Остановка на пологом склоне плугом			Устойчивость, уверенность
3.	Серия поворотов плугом			Устойчивость, уверенность
4.	Боковое соскальзывание на цель			Попасть на цель
5.	Карвинг повороты из плуга			Сопряженные повороты

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на развитие группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя

игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта. Поэтому в подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности физических качеств, т.е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относится ловкость, гибкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. После каждого упражнения на силу надо выполнять упражнение на растягивание мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, тросе, упражнения с использованием тренажера «кузнечик».

Включая в занятия бег, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов, спусков на одной лыже и с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах - мышц ног и туловища, брюшного пресса и таза.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание г/лыжных приемов осуществляют с использованием, метода показа.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на г/лыжах. С первых занятий особое внимание следует уделить обучению торможению, остановке и коньковому ходу.

Склоны для занятий должны быть пологими 8-12 градусов с безопасным выкатом.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Необходимо научить занимающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Необходимо обеспечить систематический текущий контроль за состоянием здоровья занимающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых нагрузок (например, определяют ЧСС сразу после двадцати приседаний и после 1-2 мин. отдыха).

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Межоха Т. С. Белые звезды Альп.—М.: Советская Россия, 1972.
2. Бонпэ О'., Моруа Ж. Лыжи по-французски.—М.: **ФиС,** 1972.
3. Бунчук М. Ф. Организация физической культуры.—М.: ФиС, 1972.
4. Волков В. Тренеру о подростке.—М.: ФиС, 1973.
5. Валльнер Германн «Современный карвинг» 1-е изд.; 2008 год.
6. Горнолыжный спорт: Правила соревнований.—М.: ФиС, 1993.
7. Единая всероссийская спортивная классификация —М. 1993г.
8. Жубср Ж. Самоучитель горнолыжника.—М.: ФиС, 1974.
9. Зацпорский В. М. Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1970.
10. Зырянов В, А. Подготовка горнолыжника.—М.: ФнС, 1970.
11. Зырянов В. А., Ремизов Л. П. Техника горнолыжного спорта—М-ФиС, 1968.
12. Коттелли Франко и Марио. Лыжи будущего.—М.: ФиС, 1978.
13. Лебединский Ю. и др. Игры на лыжах.—г. Горький, 1973.
14. Лыжный спорт. Сборник статей.—.М.: ФиС, 1970—1977.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.—М.: ФиС, 1977.
16. Международные спортивные объединения и туристские органы / Составитель Романов А. О.—М.: ФиС, 1973.
17. Озеров В. П. Психомоторное развитие спортсменов. — Кишинев-Штиинца, 1983.
18. Петров В., Гагин Ю. Механика спортивных движений.—М., ФиС,
19. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.—М:. ФиС, 1974.
20. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям.—М.: ФиС, 1969.
21. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры.—М.: ФиС, 1980.
22. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под ред Буйли-на Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф.—М.: ФиС, 1981.
23. Теория и методика физического воспитания /Под общей ред Матвеева Л. П., Новикова А. Д.—М.: ФиС, 1976.
24. Физиология человека /Под ред. Зимкина **Н. В.—М.: ФиС,** 1970.
25. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов — М.: ФиС, 1974.
26. Хрущев С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников.—М.: Медицина, 1977.
27. Ялакас С. И. Школа горнолыжника.—М.: ФиС, 1973.,
28. Г. Пернич, А. Штаудахер - Общефизические тренировки в горнолыжном спорте 2006.