

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
по лыжным гонкам»

Рассмотрена
на Педагогическом совете
протокол от 22.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам № 89
от «26» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Физкультурно-спортивная направленность.

Уровень сложности-стартовый.

(для групп спортивно-оздоровительной подготовки)

Срок реализации: 2 года.

Разработчики программы:
зам. директора по УВР Домрачева Т.В
инструктор-методист Беспалова И.Н.

Возраст учащихся:

7-8 лет

гор. Котовск
2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» для детей младшего школьного возраста (7-8 лет) разработана в соответствии с п. 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» 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 оснащённостью 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, закалывание 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 обучение по предпрофессиональной программе.

Условия набора. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики и девочки 7-8 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 - 40мин).

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 видеофильмов 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 «Лыжные гонки»:

- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование.

По завершении данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для учащихся, проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе проводится индивидуальный отбор для приема в группы базового уровня обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годичный учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам». Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в период каникул обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, участия в тренировочных сборах или самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Учебный план для СОГ-1 года обучения

№	Содержание	СОГ 1 г.об. (часы)	
		Теория	Практика
I	Основы знаний	5	-
1.1.	Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр.	2	-
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня. Оказание первой помощи при травмах.	2	-
1.3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.	1	-
II	Практическая подготовка	11	88
2.1.	Общая физическая подготовка:	6	52
2.1.1	-строевые команды и приёмы	1	2
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	1	2
2.1.3.	- упражнения с предметами	1	4
2.1.4.	-упражнения без предметов	1	4
2.1.5.	-бег	1	8
2.1.6.	-подвижные и спортивные игры	1	32
2.2.	Специальная физическая подготовка	3	18
2.2.1.	-упражнения для развития быстроты, гибкости, равновесия	1	4
2.2.2	-передвижение на лыжах	1	6
2.2.3	-игровые упражнения	1	8
2.3.	Техническая подготовка	2	10
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	0,5	3
2.3.2.	-обучение передвиж, скользящим и ступающим шагам	0,5	2
2.3.3	-обучение поворотам на месте	0,25	1
2.3.4.	-обучение спускам в основной стойке	0,25	1
2.3.5	- обучение подъёмам ступающим и скользящим шагом	0,25	2
2.3.6	- обучение торможению палками и падением	0,25	1
2.4.	Контрольные упражнения	-	4
III	Медицинское обследование	-	4
ИТОГО (ч)		104 часа	

Учебный план для СОГ-2 года обучения

№	Содержание	СОГ 2 г. об. (кол-во часов)	
		Теория	Практика
I	Основы знаний	5	-
1.1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	-
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	2	-
1.3.	Мази и парафины. Основы техники передвижения на лыжах	1	-
1.4.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости и координации.	1	-
II	Практическая подготовка	11	88
2.1.	Общая физическая подготовка:	6	52
2.1.1	-организующие команды и приёмы	1	2
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	1	2
2.1.3.	- упражнения с предметами	1	4
2.1.4.	-упражнения без предметов	1	4
2.1.5.	-бег	1	10
2.1.6.	-подвижные и спортивные игры	1	30
2.2.	Специальная физическая подготовка	3	18
2.2.1.	-упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и координации	1	4
2.2.2	- передвижение на лыжах различными ходами	1	6
2.2.3	-игровые упражнения	1	8
2.3.	Техническая подготовка	2	10
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	0,5	3
2.3.2.	- обучение попеременному двухшажному и одновременному одношажному и двухшажному ходам	0,5	3
2.3.3	-обучение поворотам в движении	0,25	1
2.3.4.	-обучение спускам в низкой стойке	0,25	1
2.3.5	-обучение подъемам «лесенкой» и «ёлочкой»	0,25	1
2.3.6	- обучение торможению «плугом»	0,25	1
2.4.	Контрольные упражнения	-	4
III	Медицинское обследование	-	4
ИТОГО (ч)		104 часа	

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 16 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 52 часа.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений. На специальную физическую подготовку в учебном плане отведено 18 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 10 часов.

Контрольные упражнения служат для оценки физической подготовленности (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации движений). На контрольные упражнения в учебном плане отведено 4 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.

Перечень упражнений для приема в ГНП.

- бег 30 м,
- прыжок в длину с места,
- метание теннисного мяча с места.

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 физической культуры у древних людей; возникновении лыж;
- историю Олимпийских игр;
- 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;
- оказание первой помощи при травмах;
- 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;
- российских лыжников-призёров Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- основные правила закаливания организма;
- режим тренировочных занятий и отдыха;
- значение питания и самоконтроля в жизни спортсмена;
- оказание первой помощи при травмах;
- значение лыжных мазей и парафинов;
- 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 вперед, 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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для приема в группы начальной подготовки.

Физическое качество		Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,8 с	не более 7,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 110 см
	Метание теннисного мяча с места	не менее 15 м	не менее 11 м

3. «Медицинское обследование» осуществляется специалистами ТОГБУЗ «Городская клиническая больница г. Котовск» 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. На медицинское обследование в учебном плане отведено по 4 часа для всех групп данной программы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Тренировочная деятельность с учащимися 7-8 лет строится в соответствии со следующим методическим обеспечением (Приложение № 2):

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы утренней зарядки;
- подвижные и спортивные игры;
- материалы по основам знаний, беседы о здоровом образе жизни и нравственности.

Форма занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- игра;
- поход;
- соревнование.

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;
- участие в соревнованиях;
- открытые занятия для родителей;
- коллективный анализ.

Материально-техническое обеспечение:

для тренеров-преподавателей:

- снегоход «Буран» - 3 единицы
- трассоукладчик – 1 единица
- помещения с лыжными базами – 193,1 кв.м.
- подсобные помещения – 51 кв.м.
- спортивный зал -276,1 кв.м
- персональные компьютеры - 4 единицы
- ноутбук — 1 единица
- секундомеры.

для учащихся:

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для тренеров-преподавателей:

- Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов образ. учреждений. /И.М. Бутин Москва :Изд-во «Владос-пресс», 2003; -192 с.
- Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов образ. учреждений. / 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., Громач 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.

- <https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/>;
- сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>);
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>);
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<https://obraz.tmbreg.ru/>);
- сайт комитета образования администрации г. Котова (<http://kotovskobraz.68edu.ru/index.html>);
- сайт Министерства спорта РФ (www.minsport.gov.ru);
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (<https://vk.com/ski.tambov>);
- <https://vk.com/club201779161>.