СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 3

1. Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков . . . 5
2. Спортивно-оздоровительный этап 10
3. Этап начальной подготовки 19
4. Учебно-тренировочный этап. 1–2-й год обучения 23
5. Учебно-тренировочный этап. 3–5-й год обучения 33
6. Психологическая подготовка 45
7. Медико-биологический контроль 48
8. Восстановительные средства и мероприятия 51
9. Воспитательная работа 58
10. Инструкторская и судейская практика 64

Приложения 66

Литература 69