

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Факел»
пгт НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА:
педагогическим советом
педагогов дополнительного
образования
Протокол № 35 от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОО ДО ДЮЦ «Факел»
пгт Нагорск
_____ О.Н.Мандалак
Приказ № 55 от 01.09.2025

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»

возраст обучающихся 12-17 лет.

срок реализации 1 год

Программу составила:
Хохрин Владимир Витальевич
тренер-преподаватель

пгт. Нагорск
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лыжным гонкам составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ч. 3, ст. 16;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.).
- Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
- Устав и локальные акты МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск.

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья обучающихся становится предметом особого внимания педагогов.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания в образовательной организации, в том числе и занятий по лыжной подготовке, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений.

Основными показателями выполнения программных требований в разновозрастных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, успешное выступление в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников-гонщиков. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

В настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории лыжного спорта конкретно сложились определённые противоречия в трактовке и терминологии этого

важнейшего физического качества, но ясно одно, что с развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем спортсмена, организм начинает работать «на больших оборотах», уменьшается частота пульса, что свидетельствует об улучшении спортивной формы. Всё это происходит при разумном и целесообразном планировании тренировки, где развитию выносливости отводится заслуженно большое место, особенно при работе с начинающими спортсменами - юными лыжниками-гонщиками.

Для того, чтобы стать лыжником-гонщиком необходимо прежде всего овладеть техникой и тактикой прохождения трасс гонок, а также систематически тренироваться. Благодаря регулярным тренировкам совершенствуются физические и волевые качества и в первую очередь - выносливость и настойчивость, улучшаются функциональные возможности организма.

Достижение высоких спортивных результатов наряду с сохранением здоровья возможно только в том случае, если организм развивается всесторонне.

Под всесторонней подготовкой следует понимать применение различных физических упражнений, направленных на развитие силы, скорости движений, выносливости, ловкости и так далее. Однако следует помнить, что в изолированном виде ни каких других качеств не существует.

Любое физическое упражнение в различной степени сочетает в себе все качества, находящиеся в непрерывной связи и взаимодействии. Спортивная тренировка, в свою очередь, рассматривается как процесс, направленный на совершенствования функций и систем организма занимающихся, на формирование у них определённых двигательных навыков и развития их физических качеств для достижения высоких спортивных результатов.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Занятия в секции «Лыжные гонки» направлены на овладение основами техники лыжных ходов, развитие двигательных способностей, физических качеств, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики юных спортсменов;

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

– легкая атлетика и лыжероллеры (сентябрь, октябрь)

– лыжный спорт (ноябрь, декабрь, январь)

2. Соревновательный:

– лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

– легкая атлетика, лыжероллеры (март – май)

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству

обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие силовой выносливости, координационных способностей, силы, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Лыжные гонки» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение обучающимся знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

А также тренировочные занятия дают возможность обучающимся дополнительно подготовиться к сдаче норм ВФСК ГТО, цель которого заключается в укреплении здоровья российских граждан, повышении их трудовой и творческой активности. Данная программа может быть использована при электронном обучении с применением дистанционных технологий.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни. Подготовить лыжников – гонщиков. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности, овладение техникой лыжных ходов.
- Обучение соревновательной деятельности;

- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют обучающиеся 12-17 лет. Количество занимающихся 12 человек.

Уровень программы: базовый, объем самостоятельной работы до 30% учебного времени.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 216 учебных часов: 6 часов в неделю, всего 36 недель.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для обучающихся 12-17 лет, три раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- Владеть техникой лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов;
- Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества (учебные и контрольно – переводные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Контрольные тренировки, участие в районных и областных соревнованиях, открытые занятия для родителей, сдача нормативов ГТО.

Данная программа не предусмотрена для работы с детьми с ОВЗ.

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Лыжные гонки»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	12	12		зачет
	Практическая подготовка, в том числе				
2.	ОФП	61	3	58	Сдача контрольно переводных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	65	3	62	Контр.испытания, соревнования
4.	Техническая подготовка	58	3	55	Контр.испытания, соревнования

5	Контрольные нормативы и соревнования	20	3	17	Соревнования, анализ выступления, самоанализ
	Итого	216	24	192	

Содержание программы:

Раздел 1. Основы знаний

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях лыжным спортом. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Техника передвижения на лыжероллерах, техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, техника бега на короткие дистанции, техника бега на длинные дистанции, высокий старт и низкий старт, техника метания мяча, гранаты, тройной прыжок, прыжки в высоту, эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Значение общеразвивающих упражнений, комплекс общеразвивающих упражнений, классификация ОРУ, характерные особенности, правила записи ОРУ, методика применения.

Практика

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Техника безопасности при занятиях. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление

рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Кроссовая подготовка 500, 1000 м, 2км, 3 км.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Практика

Попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Поворот на месте и в движении. Одновременный коньковый ход.

Контрольные нормативы и соревнования.

Теория

Правила соревнований по «Лыжным гонкам».

Практика

Обучающиеся в течение сезона должны принять участие в 10-12 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км	Лыжи, классический стиль 3 км

	(не более 21 мин 00 с)	(не более 15 мин 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин 30 с)

Ожидаемый результат:

- Должны понимать:
 - требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
- Должны уметь:
 - планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
 - выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия по лыжному спорту
 - осуществлять судейство соревнований по лыжным гонкам
 - оказывать ПМП при травмах
 - владеть техникой основных лыжных ходов
 - использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Основы знания	Групповая, фронтальная	Словесные, наглядные, объяснительно - иллюстративные, частично-поисковые.	тематические карточки, плакаты, инструкции	Учебный кабинет, компьютер, проектор, сеть Интернет.	Зачет
ОФП	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно - иллюстративные, практические,	игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматери	Спортивный зал, спортивная площадка при школе, спортивная форма, мячи	Сдача контрольных нормативов, самоанализ

		репродуктивные	алы	для метания, гранаты для метания, эстафетные палочки, низкие барьеры, стойки для прыжков в высоту, яма для прыжков в длину с разбега, свисток, рулетка, секундомер.	
Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно - иллюстративные, практические, репродуктивные, исследовательские.	Игры, обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы	Спортивный зал, спортивная площадка при школе, спортивная форма, скакалки, гантели, гимнастические палочки, тренажеры, шведская стенка, обручи., лыжи, ботинки, палки, секундомер	Сдача контрольно-переводных нормативов
Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, фронтальная, парная	Словесные, наглядные, объяснительно - иллюстративные, практические, репродуктивные	обучающие плакаты, алгоритмы выполнения заданий, видеоматериалы, набор карточек с видами игр.	Спортивная форма, лыжи, палки, ботинки, мази, секундомер	Соревнования, коллективный анализ соревновательной деятельности, самоанализ

Материально-техническое обеспечение :

1. Устройство для прокладывания лыжных трасс (прицепное)
2. Буран, для накатывания лыжных трасс
3. Лыжи классические - 12 шт
4. Лыжные палки - 12 пар
5. Лыжные ботинки – 12 пар
6. Лыжероллеры классические- 12 шт
7. Станок для подготовки лыж
8. Утюг, для подготовки лыж
9. Парафины, мази держания, ускорители, смывка
10. Щетки , скребки
11. Скакалки – 12 шт
12. Маты гимнастические
13. Гимнастические скамейки
14. Гимнастические стенки.
15. Спортивные фишки.
16. Перекладины навесные.
17. Свисток – 1 шт
18. Секундомер. – 2 шт
19. Гири , гантели
20. Мячи баскетбольные , футбольные, волейбольные
21. Стойки обводные

Список литературных источников, используемой при написании программы:

1. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика/ М.М.Боген. – М.: КД Либроком, 2019. – 226 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А.Иванов. – М.: Академия, 2017. – 576 с.
3. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. Лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов / СГИФК. – Смоленск, 1990.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
8. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.).
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.

10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
11. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.;
12. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
13. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
14. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. – М.: КноРус, 2018.- 288с.
16. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник / Под ред. Торчкова Т.Ю..- М.:Academia 2019. -192 с.
17. Устав МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск
18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ч. 3, ст. 16;

Список литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск СГИФК, 2001
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А., Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006
4. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.:Физкультур и спорт, 2004