



Управление образования администрации
Павловского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 16 г. Павлово

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2024 г.
Протокол № 1



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации - 2 года

Автор-составитель:
Посылкина Оксана Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Павлово, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» разработана с целью реализации на создаваемых новых местах дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 №678-р.

Актуальность и отличительные особенности.

В настоящее время Лыжные гонки, как вид спорта, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям лыжными гонками позволило России добиться успехов на международной арене.

Кроме того, лыжные гонки является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия лыжными гонками на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время занятий стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность- мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике езды основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников.

Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы: возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 8 лет.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке

Задачи программы:

Предметные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Метапредметные:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Личностные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу, району, области;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Срок реализации программы: рассчитан на 2 года.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 144 учебных часов.

Наполняемость группы: 12 человек.

Режим занятий. 144 часов, 2 года, 1-й год – 72 часа, 2-й год – 72 часа.

Формы организации занятий:

Основная форма занятий – групповая, но также может использоваться фронтальная или индивидуальная форма работы.

Методы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений; контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки; соревнования - позволяют определить уровень спортивных достижений детей; индивидуальные занятия - предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

В процессе реализации программы будут использованы следующие **формы обучения**: групповая и индивидуальная. Все занятия (кроме вводного) имеют практико-ориентированный характер.

Прогнозируемые результаты.

Предметные

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятиями лыжными гонками
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

- Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

Способы определения результативности: соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях муниципального и областного, регионального и всероссийского уровней.

Партнеры программы: МАУ ФОК «Звезда», МБУ ФОК «Метеор», МБУДО «ДЮСШ», МБУ ФОК «Торпедо».

2. Учебный план

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы.
Теория	Практика	Всего	
1 год обучения			конец уч. года
7	65	72	
2 год обучения			конец уч. года
8	64	72	

Учебный план (144 часа)

№	Раздел	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1 год обучения					
	Введение	1	1		
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка.	9	5	4	
1.1	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	1		Тестирование
1.2	Тема 1.2. Врачебный контроль и гигиена спортсмена	3	3		Тестирование
1.3	Тема 1.3. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь	5	1	6	Опрос
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	28	0	28	
2.1	Тема 2.1. Контрольные упражнения.	14		14	Зачет по нормативам
2.2	Тема 2.2. Циклические упражнения	14		14	Зачет по нормативам
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	34	1	33	
3.1	Тема 3.1. Беговая подготовка	12	1	11	Опрос
3.2	Тема 3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах	11		11	Зачет по нормативам
3.2	Тема 3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений	11		11	Зачет по нормативам

	Итого:	72	7	65	
2 год обучения					
	Введение	1	1		Опрос
4	Раздел 4. Техническая подготовка.	54	4	50	
4.1	Тема 4.1. Имитация лыжных ходов на месте.	8	1	7	Опрос
4.2	4.2. Одновременный бесшажный ход.	7		7	Зачет по нормативам
4.2	Тема 4.3. Одновременный двухшажный ход	7		7	Зачет по нормативам
4.4	Тема 4.4. Попеременный двухшажный ход	7		7	Зачет по нормативам
4.5	Тема 4.5. Коньковый ход.	8	1	7	Опрос
4.6	Тема 4.6. Преодоление спуска и подъема	8	1	7	Опрос
4.7	4.7. Лыжероллеры.	9	1	8	Опрос
	Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования	17	3	14	
	Тема 5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям	13	2	11	Опрос
	Тема 5.2. Соревнования по лыжным гонкам	4	1	3	тестирование
	Итого:	72	8	64	
	ВСЕГО:	144	15	129	

3. Содержание программы

Введение.

Общие правила работы в зале. Общие правила работы на спорт площадке. Техника безопасности.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Тема 1.2. Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно».

Тема 1.3. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Практика. Подбор лыж. Уход за ними.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Контрольные упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Тема 2.2. Циклические упражнения.

Практика. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 3.1. Беговая подготовка.

Теория. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

Практика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

Практика. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднятие ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

Тема 3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений

Практика: назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1. Имитация лыжных ходов на месте.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

4.2. Одновременный бесшажный ход.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Тема 4.3. Одновременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

Тема 4.4. Попеременный двухшажный ход

Практика. Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза – скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Тема 4.5. Коньковый ход.

Теория. Основные элементы конькового хода.

Практика. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Тема 4.6. Преодоление спуска и подъема.

Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Практика. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

4.7. Лыжероллеры.

Теория. Модели и фирмы лыжероллеров

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования.

Тема 5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

Тема 5.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годовом цикле. Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 5 км.

Комплекс организационно-педагогических условий

4. Календарный учебный график к программе «Лыжные гонки» на 2024 - 2025 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
02.09.2024	30.05.2025	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 40 мин занятие, перерыв между занятиями 5-10 мин

Календарный учебный график к программе «Лыжные гонки» на 2025 - 2026 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
01.09.2025	30.05.2026	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 40 мин занятие, перерыв между занятиями 5-10 мин

5. Формы контроля, аттестации

Текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль осуществляется систематически, по итогам изучения разделов программы и фиксируется в журнале учета работы педагога дополнительного образования.

Формы текущего контроля: тестирования, сдача нормативов.

Результаты текущего контроля анализируются педагогом дополнительного образования по следующим критериям: высокий, средний, допустимый

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по итогам учебного года (май) самостоятельно педагогом дополнительного образования. Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация МАОУ СШ № 16 г. Павлово.

В ходе проведения аттестации определяется уровень теоретической, практической подготовки обучающихся в форме зачета.

Теоретическая подготовка проверяется через тестирование и фиксируется в Протоколе результатов промежуточной аттестации.

Критерии оценки:

Высокий уровень – обучающийся допустил не более одной ошибки

Средний уровень – обучающийся допустил не более трех ошибок

Допустимый уровень – обучающийся допустил более трех ошибки

Практическая подготовка проверяется через сдачу нормативов (Приложение № 1) и фиксируется в протоколе результатов промежуточной аттестации.

Результаты по итогам сдачи нормативов анализируются педагогом дополнительного образования по следующим критериям: высокий, средний, допустимый.

Результатом промежуточной аттестации является среднее значение между уровнями теоретической и практической подготовки, которое фиксируется в Протоколе промежуточной аттестации.

Практическая подготовка проверяется через сдачу нормативов и фиксируется в Протоколе результатов промежуточной аттестации.

Результаты по итогам сдачи нормативов анализируются педагогом дополнительного образования по следующим уровням: высокий, средний, допустимый.

	Мальчики	Девочки
--	-----------------	----------------

	высокий	средний	Допусти мый	высокий	средний	Допусти мый
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	8
Метание теничного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10

Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени
Одновременный бесшажный ход Подъем «елочкой» Торможение «плугом»	Техника выполнения

Результатом промежуточной аттестации является среднее значение между уровнями теоретической и практической подготовки, которое фиксируется в Протоколе промежуточной аттестации.

Протокол результатов промежуточной аттестации в 20__ - 20__ учебном году

Детское объединение: _____

Год обучения: _____

Руководитель ДО: _____

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Результат
				Уровень аттестации
1.	Иванов И.И.	высокий	средний	высокий

Уровень аттестации обучающихся: высокий; средний; допустимый.

7.Методическое обеспечение

№ п/п	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Беседа Лекция Занятие-практикум	Словесные, наглядные, практические индивидуальная работа	Презентация, видеоролик	Обсуждение, тестирование

<i>№ п/п</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
	комбинированное занятие; практическая работа		Экран, ноутбук, мультимедийный проектор, колонки	
2	Учебное занятие с применением презентации, практическое занятие	Словесный, наглядный практический, репродуктивный	Инструкции по выполнению работы. Карточки с заданиями. Схемы сборки	Опрос. Вопросы, Игра.

Условия реализации программы

8. Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования по данной направленности с соответствующим образованием.

9. Материально-техническое обеспечение программы

1. Стадион (пришкольная площадка) с беговой дорожкой, с местами для прыжков и метаний

2. Оборудованный спортивный зал с беговой дорожкой, с местами для прыжков и метаний.

Весы медицинские

Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)

Доска информационная

Измеритель скорости ветра

Крепления лыжные

Лыжи гоночные

Палки для лыжных гонок

Рулетка металлическая (50 м)

Секундомер

Скакалка гимнастическая

Станок для подготовки лыж

Термометр наружный

Электромегафон

Чехол для лыж

10. Список литературы

Нормативная правовая документация

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция).

2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р.
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 № 16).

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 № 16).

13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

17. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ СПШ №16 г. Павлово.

Для педагога:

1. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт/ Г.А. Сергеев. – М.:Academia, 2018г. – 224 с.

2. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: науч.-метод. пособие/сост.: Ю. В. Корягина, В. А. Аикин; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.-68 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Academia, 2017. - 160 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2018. - 320 с.

Литература для обучающихся

1. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.: 2016г.
2. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: 2018г.
3. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1 2018г.
4. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 2017г
5. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2019г.
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2017 г.

Интернет-ресурсы:

<https://www.sites.google.com/site/virtualnaaskolareshzentromsk/>

<http://www.euroloppet.com/>

<http://www.skisport.ru/>

<https://www.priboiski.ru/links.htm>