

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:
Краюхина Елена Алексеевна,
тренер-преподаватель, 1КК
МАУ ДО СШ ГО Красноуфимск

г. Красноуфимск
2023 год

Оглавление

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) 3	3
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации 7	7
Список литературы 18	18
Приложение..... 23	23

Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

Пояснительная записка

Направленность – физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года . (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Данная программа составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва по лыжным гонкам.

Актуальность программы. Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Отличительные особенности программы.

За основу программы взяли примерную программу. Данная программа по лыжным гонкам позволяет работать с детьми более раннего возраста (7 лет).

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 7 до 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Зачисление детей для обучения по Программе осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта без вступительных испытаний в порядке очередности поступивших заявлений (Положение о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск»).

Режим занятий. Общее количество часов в год – 216 (36 недель).

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 36 - недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.
Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.
Спортивно-оздоровительная группа 3 года обучения – 2 часа по 45 минут, 3 раза в неделю.
Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе от 15 до 25 человек.

Программа составлена с учетом потребности населения муниципального образования
Городской округ Красноуфимск.

Объем программы: 648 часов

Срок освоения программы: 3года.

Особенности организации образовательного процесса. Программа традиционной формы.
Обучающиеся сформированы в разновозрастные группы, состав группы – пополняемый.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием
учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
теоретические занятия;
медицинский осмотр;
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
тестирование и контроль.

Формами подведения итогов реализации по программе являются:

Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания.

Для проверки результатов обучения проводится прием контрольных нормативов по ОФП.

Основополагающие принципы:

- принцип индивидуализации – предполагает учет личных возможностей и способностей
ребенка;

- принцип доступности – программа построена на доступном в изложении материале;

- принцип последовательности - определяет последовательность изложения программного
материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и
методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки.

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-
тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической
подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля).

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и формирования двигательных
навыков средствами занятия «лыжными гонками», создание условий для развития физических
качеств и способностей ребёнка, укрепления здоровья и формирования у детей и подростков
потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.

Задачи программы:

Обучающие:

– освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа
жизни;

– обучить умению использовать различные системы и виды упражнений в самостоятельных
занятиях физической культурой;

– обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной
функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять
их в игровой и соревновательной деятельности.

развивающие:

– развить двигательную активность за счет направленного воспитания основных
физических качеств и физических способностей;

– развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

воспитательные:

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.
- профилактика асоциального поведения согласно плана профилактических мероприятий
- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

Практическая значимость программы.

Занятия лыжными гонками позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Лыжные гонки», направленная на удовлетворения потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Содержание программы

Содержание программы представлено в разделах, отражающих виды подготовки лыжников: теоретическая, общая физическая, специальная физическая техническая подготовка и избранный вид спорта.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, об инвентаре, лыжных мазах, техники и тактики лыжника-гонщика, правилах организации соревнований. Теоретические занятия проводятся в форме лекции, бесед, дискуссий, проблемного диалога. Теоретические знания могут сообщаться лыжникам и в ходе тренировочных занятий.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазами. На базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучается и совершенствуется техника и тактика, развиваются специальные качества необходимые лыжнику-гонщику, приобретаются инструкторские и судейские навыки.

Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

Учебный план

Учебный план Программы состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических видов спорта.

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	12	12	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	56	2	54	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	80	1	79	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	16	0	16	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Технико-тактическая подготовка	48	2	46	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование
7	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревнованиях.
	Итого	216	21	195	

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	12	12	0	Опрос
2	Общая физическая	56	2	54	Наблюдение, анализ

	подготовка				выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	80	1	79	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Технико-тактическая подготовка	48	2	46	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование
7	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	21	195	

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

№	Тема	Общее количество учебных часов	В том числе:		Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	6	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	56	4	52	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольно-переводные нормативы
3	Избранный вид спорта	86	6	80	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
5	Технико-тактическая подготовка	48	2	46	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование
7	Участие в соревнованиях	2	1	1	Участие в соревновании.
	Итого	216	21	195	

Содержание программы

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

Действие педагога: проведение занятий в форме бесед, семинаров, открытого занятия и т.п.

Действие обучающегося: изучение полученного материала, выполнение задания в виде тестирования.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему»,

Тема №3. Избранный вид спорта

Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуелочкой», беговым шагом.

Тема №4. Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости. Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, кроссовая подготовка, 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.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Упражнения развивающие общую выносливость

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью. Длительная езда на велосипедах различных условиях местности и по шоссе. Подвижные игры. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др.). Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа. Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы). Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Тема №3. Избранный вид спорта

Обучения общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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 №4. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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.

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Тема №1. Теория и методика физической культуры и спорта.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Тема №2. Общая физическая подготовка.

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приемы. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема №3. Избранный вид спорта

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тема №4. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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.

Планируемые результаты

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

Метапредметные результаты

- умеет фиксировать результат познавательной деятельности и применять полученные знания в практической деятельности;
- умеет сравнивать, выделять главное, приводить примеры;
- умеет общаться друг с другом, педагогом в соответствии с нормами поведения в обществе.
- умеет ставить цель и планировать свою деятельность;
- умеет оценивать, корректировать, анализировать свои поступки, осуществлять самоконтроль;
- умеет признавать свои ошибки и исправлять их.
- умеет работать в коллективе, проявляет ответственность за результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимают важность культуру здорового образа жизни;
- имеют навыки конструктивного общения со сверстниками;
- проявляют чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения.

Предметные результаты:

- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;
- умеет владеть основами техники лыжных ходов;
- знает правила техники безопасности;
- влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании, осанке.
- самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения тренировочного процесса;
- играть в подвижные игры с прыжками, метаниями;
- осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта лыжные гонки;
- участвовать в соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях.

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

Метапредметные результаты

- уметь фиксировать результат познавательной деятельности и применять полученные знания в практической деятельности;
- умеет сравнивать, выделять главное, приводить примеры;
- уметь общаться друг с другом, педагогом в соответствии с нормами поведения в обществе.
- уметь ставить цель и планировать свою деятельность;
- уметь оценивать, корректировать, анализировать свои поступки, осуществлять самоконтроль;
- умеет признавать свои ошибки и исправлять их.
- уметь работать в коллективе, проявляет ответственность за результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимать важность культуру здорового образа жизни;
- иметь навыки конструктивного общения со сверстниками;
- проявлять чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения.

Предметные результаты:

- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;
- умеет владеть основами техники лыжных ходов;
- знает правила техники безопасности;
- влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании, осанке.
- самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения тренировочного процесса;
- играть в подвижные игры с прыжками, метаниями;
- осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта лыжные гонки;
- участвовать в соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях.

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

Метапредметные результаты

- умеет фиксировать результат познавательной деятельности и применять полученные знания в практической деятельности;
- умеет сравнивать, выделять главное, приводить примеры;
- умеет общаться друг с другом, педагогом в соответствии с нормами поведения в обществе.
- умеет ставить цель и планировать свою деятельность;
- умеет оценивать, корректировать, анализировать свои поступки, осуществлять самоконтроль;
- умеет признавать свои ошибки и исправлять их.
- умеет работать в коллективе, проявляет ответственность за результаты совместной деятельности.

Личностные результаты:

- понимают важность культуру здорового образа жизни;
- имеют навыки конструктивного общения со сверстниками;
- проявляют чувство коллективизма, целеустремленность, выдержка, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения.

Предметные результаты:

- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, правила самоконтроля;
- историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках, как о виде спорта, правила соревнований по лыжным гонкам;
- умеет владеть основами техники лыжных ходов;
- знает правила техники безопасности;
- влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании, осанке.
- самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения тренировочного процесса;
- играть в подвижные игры с прыжками, метаниями;
- осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта лыжные гонки;
- участвовать в соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Показатель
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество часов в неделю	6
4.	Количество часов	216
5.	Неделя в I полугодии	17
6.	Неделя во II полугодии	19
7.	Начало занятий	01 сентября
8.	Выходные дни	31 декабря - 9 января
9.	Окончание учебного года	31 мая
10.	Входной контроль	с 01 сентября по 30 сентября
11.	Текущий контроль	30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая.
12.	Промежуточная аттестация	с 13 мая по 31 мая

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во
1	Снегоход «Буран» 2016г	1
2	Борона для прокладки лыжни	1
3	Каток-снегоукладчик	1
4	Резак с рыхлителем	1
5	Комплект лыжный «Фишер»	6
6	Лыжи пластиковые	49
7	Лыжи пластиковые с креплениями	107
8	Лыжи «Фишер»	25
9	Стартовый номер эконом	201
10	Секундомер	2
11	Лыжероллеры	23
8	Ботинки лыжные	137
9	Ботинки качественные	12
10	Палки качественные	16
11	Палки лыжные	104
12	Комбинезон лыжный	5
13	Тренажер лыжника	2
14	Тренажер гребной	1
15	Электронное судейство	1
16	Майка с номером (лыжная)	300

Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы: высшее образование либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности.

Особые условия допуска к работе: Прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми школьного возраста. Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Методические материалы

Программа является составительской, создана на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по лыжным гонкам.

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условия для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение физической нагрузки с учетом физических возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в тренировочный процесс эстафет, подвижных и спортивных игр.
4. Технология индивидуального обучения.

Педагогические принципы:

- принцип природосообразности - доступность (процесс обучения строится согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принципа гуманизации– сознательная активность обучающегося при руководящей роли тренер-преподавателя (педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав обучающегося и уважения к нему);
- принцип целостности – системность и систематичность обучения (все компоненты образовательного процесса взаимосвязаны);
- принцип единства действий учреждения и жизни обучающегося – переход от обучения к самообучению, связь обучения с жизнью и практикой (установление взаимосвязи между всеми сферами жизнедеятельности обучающегося, взаимодополнение всех сфер).

В работе используются следующие методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, диалог);
- наглядный (показ правильного выполнения упражнения);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- мотивации и стимулирования (формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом);
- игровой метод (развитие физических качеств, используя подвижные и спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная группа 1-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Учебные и методические пособия	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка	Палки лыжные	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Лыжи, палки	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Секундомер	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие

5	Другие виды спорта и подвижные игры	Лыжи, палки, ботинки	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			Контрольно-переводные нормативы, опрос, тестирование

Спортивно-оздоровительная группа 2-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта		Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка		Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Комбинезон лыжный	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Тренажер лыжника	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта и подвижные игры	Лыжи пластиковые с креплениями	Игровой метод	Тренировочное занятие
6	Промежуточная аттестация			

Спортивно-оздоровительная группа 3-го года обучения

№	Тема	Материально-техническое оснащение, дидактический материал	Формы, методы, приемы обучения, педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Теория и методика физической культуры и спорта		Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
2	Общая физическая подготовка		Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
3	Избранный вид спорта	Тренажер лыжника	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
4	Технико-тактическая психологическая подготовка	Тренажер гребной	Словесный, наглядный, репродуктивный	Тренировочное занятие
5	Другие виды спорта	Лыжероллеры	Игровой метод	Тренировочное

	и подвижные игры			занятие
6	Промежуточная аттестация			

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.,

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей, обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы (контрольные упражнения).

Методы контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (лист наблюдения);

- срез теоретических знаний по темам программы (протокол опроса);

- контрольное задание на выполнение физических упражнений (протокол выполнения физических упражнений);

- участие в соревнованиях (протокол соревнований).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по окончании учебного года. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основным показателем освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Показатели оценки результатов освоения программы:

- теоретическая подготовка обучающихся по программе (владение терминологией, знание основных тем учебного плана программы)

- физическая подготовка обучающихся по программе (физическая, техническая подготовленность, физическое развитие);

- участие в образовательном процессе (посещение занятий, ведение дневника спортсмена).

Для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых указаны формы, цели, методы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся, формируется система оценивания:

- лист наблюдения;

- протокол опроса по теории физической культуры и спорта;

- протокол выполнения физических упражнений.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

Форма представления образовательных результатов: личная карточка спортсмена, дневник спортсмена.

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для приема промежуточной аттестации по спортивной подготовке по «ЛЫЖНЫМ
ГОНКАМ»**

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 60 м	с	11,3	11,0	-	11,8	11,6	-
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	155	170	135	140	160
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	33	35	-	27	30	-
4	бег на 1000 м	мин, с	6,00	5,50	4,00	6,60	6,20	4,15
	Бег 100 м	с	-	-	16,0	-	-	16,6

Инструкции

Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях волейболом, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция по электробезопасности.

Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв. приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.
- при проведении занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий.
- при проведении занятий по лыжным гонкам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и в спортивной обуви, соответствующей виду занятий и, сезону и погоде.

Проверить готовность раздевалки, в соответствии с правилами безопасности и правила эксплуатации), отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Провести целевой инструктаж обучающихся в спортивном зале перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятий

Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несёт ответственность за обучающихся.

Начинать выполнять упражнения в спортивном зале и заканчивать их только по команде тренера-преподавателя,

Не выполнять упражнения при неисправном инвентаре.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках травм и прочих случаях.

Во избежание травм при падении на колени и локти, одевать наколенники, налокотники, удобную обувь.

Соблюдать установленные режимы занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При поломке или порче лыжного инвентаря, снаряжения и невозможности починить его, сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Привести в порядок весь инвентарь, проверить его исправность.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду, обувь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Методические указания к организации промежуточной и итоговой аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – 64 тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап подготовки.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся легкой атлетикой. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период). Ежегодно приказом директора МАУ ДО «Спортивная школа городского округа Красноуфимск» утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОФП (в течение месяца в конце учебного года – май-июнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем упражнениям. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Список литературы

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 1995.
9. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с. .

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

План-график распределения учебных часов в группах 1 года обучения.

б № п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	6
2	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	8	10	10	10	10	-	-	-	86
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	-	-	16
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	4	8	8	10	4	-	-	-	74
5	Тактическая подготовка	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	10
6	Интегральная подготовка	-	2	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-	12
7	Соревнования	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	4
8	Контрольно- переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
	Всего	24	26	24	24	20	24	24	26	24	-	-	-	216

План-график распределения учебных часов в группах 2 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	6
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	10	8	10	8	-	-	-	76
3	Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	4	2	4	4	4	-	-	-	32
4	Техническая подготовка	6	8	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	56
5	Тактическая подготовка	4	4	4	2	-	4	4	2	-	-	-	-	24
6	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	2	2	4	2	-	-	-	10
7	Соревнования	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	4
8	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
	Всего	24	26	24	24	20	24	24	26	24	-	-	-	216

План-график распределения учебных часов в группах 3 года обучения.

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая подготовка	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	6
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	10	8	10	8	-	-	-	76
3	Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	4	2	4	4	4	-	-	-	32
4	Техническая подготовка	6	8	6	6	6	6	6	6	6	-	-	-	56
5	Тактическая подготовка	4	4	4	2	-	4	4	2	-	-	-	-	24
6	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	2	2	4	2	-	-	-	10
7	Соревнования	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	4
8	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	8
	Всего	24	26	24	24	20	24	24	26	24	-	-	-	216

Адрес реализации программы:

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Московская, 17

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам

Тренер-преподаватель **Фамилия Имя Отчество**

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИСТАНЦИОННАЯ РАБОТА

Время выполнения: ____ минут.

РАЗМИНКА

ОРУ

ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания