

МКУ «Управление образования» ИКМО «Ленингорский муниципальный район»
документ подписан Республики Татарстан
электронной подписью
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
«Детский оздоровительный образовательный центр» муниципального образования
«Ленингорский муниципальный район» Республики Татарстан
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 00CF3E77C8C212CC9D557A7E0558F58780
Владелец: Тахабова Салима Ахмедовна
Действителен с 10.06.2024 до 03.09.2025

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024
_____ С.А.Тахаова

Утверждаю
Директор ДООЦ

Приказ № 14 от

«27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Физкультурно-спортивного направления
«Лыжные гонки»
возрастная категория 11 лет и старше
срок реализации 2 год**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сушков Д.С.

Шугурово, 2024

Содержание

- I. Пояснительная записка
 - 1.1 Направленность
 - 1.2 Актуальность
 - 1.3 Цели и задачи программы
 - 1.4 Формы и режим занятий
 - 1.5 Ожидаемый результат
 - 1.6 Формы подведения итогов реализации программы
- II. Учебно-тематический план
- III. Содержание программы
- IV. Методическое обеспечение программы
- V. Список литературы

I. Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ мо Н РФ от 29.08.2013г №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 28 июля 2013 года «Об образовании»
- Устав МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Детского оздоровительно-образовательного центра» МО «ЛМР» РТ.

Рабочая программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеской спортивной школы и комплексной программы по физическому воспитанию адаптированной для занятий в общеобразовательной школе (авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям лыжным спортом «гонками», содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой лыжных ходов, развитию физических качеств.

1.1 Направленность

Направленность программы - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

1.2 Актуальность

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

1.3 Цели и задачи программы

Главная цель - содействовать развитию всех функций организма.

Задачи:

- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

1.4 Отличительные особенности программы

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволят проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами обучающихся. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К данным занятиям допускаются обучающиеся от 11 лет старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные к данному виду занятий.

1.5 Сроки реализации программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 28 недель, три занятия в неделю. Каждое занятие продолжительностью 90 минут.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

1.6 планируемый результат

Овладение техникой лыжных ходов.

1.7 Срок реализации программы – 2 года

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Наполняемость группы – 15 человек

Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 часа,

1.8 Формы контроля и подведения итогов реализации программы

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде классификационных соревнований (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения спортивных разрядов) (см. приложение 1).

II. Учебно-тематическое планирование.

Тематический план учебно-тренировочных занятий

п/п	Тема	Объем работы
Теоретическая подготовка		
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль.	(мин.) 75
	Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	35
	Основы техники передвижения на лыжах.	35
	Правила соревнований по лыжным гонкам.	20
	Основные средства восстановления.	15
	Итого:	180
Практическая подготовка		
	Общая и специальная физическая подготовка.	(час.) 146
	Техническая подготовка.	18
	Итого:	168

III. Содержание программы

Программный материал

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Особенности проведения занятий на склонах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожениях.

2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов.

3. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

2. Техническая подготовка.

Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.

Календарно-тематическое планирование IV. Методическое обеспечение программы Методы организации занятий

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
1. Словесный	1. Равномерный	1. Сознательности
2. Наглядный	2. Интервальный	2. Активности
	3. Непрерывный	

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип непрерывности

3. Принцип постепенности
4. Принцип доступности

V. Учебно-методический комплекс и техническое оснащение занятий(т.е. учебные пособия, инвентарь и т.д.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Гантели наборные 0.5кг	3
2.	Гантели наборные 1кг	3
3.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	6
4.	Мяч малый (резиновый)	3
5.	Скакалка гимнастическая	15
6.	Мяч средний (резиновый)	3
7.	Палка гимнастическая	15
8.	Обруч гимнастический	10
9.	Лыжи	6
10.	Лыжные ботинки	3
11.	Комплект для смазки лыж	3

VI. Календарно-тематическое планирование Теоретическая подготовка

Номер	Дата проведения		Те ма	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Контроль двигательных действий
	лан	акт					
1	3.10 6.10 7.10		Кроссовая подготовка	6	Бег 20 минут. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерно м темпе 20 минут	Визуальн ый
2	10.10		Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	2	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Учет освоения техники
3	13.10 14.10		Бег по пересеченной местности	4	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерно м темпе 20 минут,	Учет освоения техники

						кросс по пересеченной местности	
4	1.10 20.10 21.10		ОФП	6	Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожениях. ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений.		Учет освоения теоритических знаний.
5	24.10		Подвижные игры	2	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры: -«Рыбак и рыбки» -«Пустое место» -«Светофор»		Визуальный
6	27.10 28.10		Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	4	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.	Уметь: преодолевать горизонтальные препятствия	Визуальный учет освоения техники и оценка теоретических знаний
7	7.11 10.11 11.11		Имитационные упражнения, стоя на лыжах на месте: перенесение веса тела с лыжи на лыжу при повороте упором и при параллельном ведении лыж	6	Беседы: 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Смазка лыж. 3. Правила соревнований. Интересные материалы (в процессе занятий)	Уметь: переносить вес тела с лыжи на лыжу при поворотах и при ходьбе на лыжах	Визуальный учет освоения техники
8	14.11		Попеременный двухшажный ход	2	Инструктаж по технике безопасности, температурный режим, одежда обувь лыжника. Возникновение лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода: координация работы рук и ног. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	Уметь проходить дистанцию со средней скоростью до 1км.	Визуальный
9	17.11 18.11		Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы-бесшажный,	4	Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения. На учебном круге провести попеременное скольжение, без палок. Повторение с целью закрепления и совершенствования	Уметь проходить дистанцию со средней скоростью до 1км	Учет освоения техники

			одношажн й и двухшажн й		технику одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного.		
10	21.11 24.11 25.11		Поперемен ный двухшажн й ход. Одновремен ные ходы- бесшажный, одношажны й и двухшажны й	6	Режим дня. Режим питания и питьевой режим. На учебном круге работа над техникой поперечных и одновременных ходов	Уметь пробежать дистанцию 1 км. на скорость. Предварите льная прикидка	Визуальн ый
11	28.11 1.12 2.12		Подвижные игры на лыжах	6	Подвижная игра: «Нападение акулы» Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой. Подвижная игра на лыжах «Занять место» Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.		Визуальн ый
12	5.12 8.12 9.12		Поперемен ный двухшажн й ход. Одновремен ные ходы- бесшажный, одношажны й и двухшажны й	6	Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. На учебном круге работа над техникой поперечных и одновременных ходов	Уметь проходить дистанцию со средней скоростью до 2 км	Учет освоения техники

13	12.12		ОФП	2	ОРУ с гантелями. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.		
14	15.12 16.12		Попеременные и одновременные лыжные ходы. Торможение плугом. Подъём скользящим шагом.	4	Комплексы УГГ. Совершенствование лыжных ходов. Техника торможения плугом. Подъём скользящим шагом: техника движений руками.	Уметь проходить дистанцию со средней скоростью с2-3 ускорениям и по 100-150 м.	Визуальный
15	19.12 22.12 23.2		Спуски. Подъёмы. Торможение.	6	Классификация основных лыжных ходов. Понятие об основных движениях лыжника – гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах. Занятие на склоне 40-45; Спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске	Уметь проходить дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2-3 ускорения по 100-200м.	Учет освоения техники
16	26.12 29.12 30.12		Преодоление неровностей на спусках: а) бугров б) впадин в) перепадов	6	На учебном круге работа над техникой спусков, стоек и преодоления бугров, впадин и перепадов.	Уметь: преодолевать неровности на спусках.	Визуальный
17	5.01 6.01		Развитие скоростной выносливости. Эстафеты.	4	Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200м без палок и палками	Соревнования по лыжным гонкам	Визуальный учет освоения техники

18	9.01 12.01 13.01		Подвижные игры на лыжах	6	Подвижная игра: «Салки на горке» Эта игра аналогична игре в салки, но проводится на горке. Основное назначение игры – совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъёмов. Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах" Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.		Визуаль- ный
19	16.01 19.01 20.01		СФП	6	Упражнения на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением) Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.	Уметь: самостоятел- ьно развивать силовые качества.	Визуаль- ный
20	23.01 26.01 27.01		Подъём скользящим шагом. Повороты плугом	6	Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности. Развитие скоростной выносливости. Занятие на склоне 40-45; Спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Спуски в двойках тройках за руки.	Контроль- ная прикидка на 2 км.	Учет освоения техники
21	30.01 2.02 3.02		Одновремен- ный безшажный ход	6	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъём «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигать- ся одновремен- ный безшажным ходом.	Визуаль- ный
22	6.02 9.02 10.02		Коньковый ход на ровной местности и на пологих склонах 4-5 ° крутизны	6	Техника прохождения коньковым ходом. Скольжение без палок коньковым ходом.	Уметь: пере- двигаться на лыжах коньковым ходом	Учет освоения техники
23	13.02 16.02 17.02		Преодоле- ние контр уклонов	6	Безопасность к местам проведения занятий, соревнований, одежде, обуви и инвентарю. Преодоление спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.	Уметь: передвигать- ся на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Учет освоения техники

24	20.02 23.02 24.02		Попеременн ый четырёхша жный ход	6	Значение ОФП как основы спортивного совершенства. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: передвигать ся попеременн ый четырёхша жным ходом	Учет освоения техники
25	27.02 2.03 3.03		Подготовка к гонкам на дистанцию а) 1 км б) 2 км (для девочек) в) 3 км (для мальчиков)	6	Прохождение дистанции со сменой ходов. Преодоление спусков и подъемов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 1 км, 2 км (для девочек), 3 км (для мальчиков) с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: проходить 1км, 2км (девочки), 3км (мальчики) в совершенст ве	Визуальн ый
26	6.03 9.03 10.03		Сдача зачетных нормативов	6	Прохождение дистанции со сменой ходов. Преодоление спусков и подъемов с поворотами при спусках. Прохождение дистанции 2 км (для девочек), 3 км (для мальчиков) с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: владеть техникой движений основных лыжных ходов.	Учет освоения техники и учет времени
27	13.03		Подвижные игры на лыжах	2	Подвижная игра: «Казак-разбойники» На площадке отмечается «тюрьма», которая должна располагаться около стены (забора). Все играющие делятся на две группы («казак» и «разбойники»). Разбойники разбегаются по площадке и через 1 мин казак начинает их ловить. Осаленного разбойника казак отводит в тюрьму. Разбойник идёт сам и не сопротивляется, а казак его лишь сопровождает. Если во время сопровождения казак убежит, не доведя разбойника до тюрьмы, тот считается свободным. В тюрьме разбойники располагаются вдоль стены и не могут перемещаться. Хотя бы один казак должен находиться в тюрьме, т.к. разбойники могут выручать сидящих в тюрьме. Если свободный разбойник забежит в тюрьму и осалит сидящего там разбойника, то становится свободным. При этом освободившийся тоже может освобождать других разбойников. Игра заканчивается, когда всех разбойников посадят в тюрьму. Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах"		Визуальн ый

					Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подбегает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.		
28	16.03 17.03		СФП	4	Упражнения на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.	Уметь: развивать общую выносливость самостоятельно	Визуальный
29	20.03		Прохождение дистанции 2-3 км. в среднем темпе	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Учет освоения техники
30	23.03		Подвижные игры на лыжах	2	Подвижная игра: «Нападение акулы» Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймут последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой. Подвижная игра на лыжах «Занять место» Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стои!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.		Визуальный

31	24.03		Прохождение дистанции 2 -3 км	2	Понятие о технике и тактике лыжника – гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Учет освоения техники
32	27.03		Прохождение дистанции 2 – 3 км в среднем темпе	2	Применение способов лыжных ходов (скользящего шага, попеременно – двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового) при прохождении дистанции.	Уметь: владеть техникой движений основных лыжных ходов.	Учет освоения техники
33	30.03 31.03		СФП	4	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости, на расслабление и восстановление мышц.		Учет освоения техники
34	3.04 6.04 7.04		Спортивная игра: баскетбол	6	ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств.		Визуальный
35	10.04 13.04 14.04		Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	6	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.		Учет освоения техники
36	17.04 20.04 21.04		Спортивная игра: футбол	6	ОРУ с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.		Учет освоения техники
37	24.04 27.04.		Кроссовая подготовка	4	Бег 20 минут. ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерно м темпе 20 минут	Учет освоения техники
38	28.04		Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.	2			Учет освоения техники

VII. Список литературы

1. Аграновский, М.А., Спиридонов, К.Н. Перед тобой сверкающая лыжня [Текст] /М.А. Аграновский, К.Н. Спиридонов. - М.: «Физкультура и спорт», 1970. - 112 с.
2. Аникин, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /Н.П. Аникин. - М.: «Физкультура и спорт», 1971. - 146 с.
3. Бутин, И.Ю. Лыжный спорт [Текст] /И.Ю. Бутин. - М.: «Просвещение», 1983. - 66 с.
4. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника- гонщика [Текст] /В.Н. Манжосов. - М.: «Физкультура и спорт», 1986. - 84 с.
5. Спиридонов, В.Н., Людеков, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /В.Н. Спиридонов, Н.П. Людеков. - М.: «Физкультура и спорт», 1969. - 96 с.

Разрядные нормы Юноши

Разряд	3 км	5 км	10 км	15 км
Классический стиль (ч.мин.с)				
III	-	20.48	43.19	1:06.31
II	-	18.15	38.01	58.22
I	-	16.21	34.02	52.15
Свободный стиль (ч.мин.с)				
III	-	19.44	41.04	1:03.04
II	-	17.09	35.42	54.49
I	-	15.17	31.50	48.53

Девушки

Разряд	3 км	5 км	10 км	15 км
Классический стиль (ч.мин.с)				
III	14.33	25.58	51.58	1:19.49
II	12.46	21.54	45.36	1:10.02
I	11.25	19.37	40.50	1:02.45
Свободный стиль (ч.мин.с)				
III	13.47	23.40	49.16	1:15.40
II	11.59	20.34	42.50	1:05.47
I	10.41	18.20	38.11	58.38

Лист согласования к документу № 19 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 10:33

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 10:34	-