

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра**  
**Комитет образования администрации Березовского района**  
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**  
**"ЦЕНТР"ПОИСК" (МАУ ДО"ЦЕНТР"ПОИСК")**

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
и педагогического советов  
от «15» мая 2024г.  
Протокол № 13



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ЛЫЖНЕЙ АНДРЕЯ»**

Возраст детей: 13-17 лет  
Срок реализации: 3 месяца

Толстов Иван Васильевич,  
Педагог дополнительного образования

Саранпауль 2024г.

## **Пояснительная записка.**

Лыжный спорт - это радость, здоровье, долголетие. Это не гонка за призами, хотя получать награды за победы на лыжне очень приятно. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

Программа объединяет в себе два вида спорта, различных по основным двигательным навыкам – лыжи и стрельба. Обучение по Программе также основывается на знаниях обучающихся, полученных в общеобразовательной школе по физической культуре, анатомии, физике, технологии, истории. На учебно-тренировочных занятиях активно используются средства подготовки из смежных видов спорта – лыжные гонки, стрельба, легкая атлетика, полиатлон.

Организация образовательного процесса по Программе дополнительного образования детей разумно сочетает физическое развитие детей и спортивно-тренировочный режим с общим интеллектуальным развитием и профилактикой вредных привычек. Это повышает интерес к занятиям, укрепляет физическое здоровье ребенка, способствует достижению высоких спортивных результатов по биатлону, формирует активную жизненную позицию обучающихся через возможность участия в спортивных соревнованиях разного уровня, длительный лыжный переход и встречи с мастерами лыжных переходов.

### **Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеразвивающих программ.**

	<b>Нормативные акты</b>
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»" (54 стр.) (действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.). Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ

Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Уровень сложности программы:** базовый

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Развитие у обучающихся мотивации к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни, создание условий для личностного самоопределения и самоорганизации; выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Результативность программы предусматривает освоение прогнозируемых результатов через мониторинг и участие в соревнованиях и олимпиадах. Презентация результатов на уровне муниципального образования. Участие в муниципальных и региональных спортивных мероприятиях.

**Актуальность программы.**

Спорт является важным социальным фактором в воспитании позитивного отношения в подростковой среде к здоровому образу жизни и в формировании здорового поколения молодых граждан нашей страны.

Исследования социального портрета детей и подростков показывают, что снижается роль физической культуры и спорта, моральных норм и общечеловеческих ценностей. Высокий уровень гипокинезии детей и подростков, неправильное питание, доступность алкогольных напитков и сигарет физически и психологически разрушают молодое поколение новой России. Результаты исследований последних лет показывают, что современное поколение российской молодежи по основным показателям социального положения и физического развития, заметно уступает предыдущим поколениям. Оно менее физически развито, все более безнравственно и криминально.

**Отличительной особенностью программы «Лыжней Андрея»** является гармонизации физического и духовного развития обучающихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как физическое здоровье, психическое благополучие, моральная устойчивость. Программа органично сочетает процесс формирования здорового образа жизни и профилактику асоциального поведения подростков с достижениями высоких результатов

высокомотивированных подростков на соревнованиях разного уровня. Педагогическая целесообразность.

Программа объединяет в себе два вида спорта, различных по основным двигательным навыкам – лыжи и стрельба. Обучение по Программе также основывается на знаниях обучающихся, полученных в общеобразовательной школе по физической культуре, анатомии, физике, технологии, истории. На учебно-тренировочных занятиях активно используются средства подготовки из смежных видов спорта – лыжные гонки, стрельба, легкая атлетика, полиатлон.

Организация образовательного процесса по Программе дополнительного образования детей разумно сочетает физическое развитие детей и спортивно-тренировочный режим с общим интеллектуальным развитием и профилактикой вредных привычек. Это повышает интерес к занятиям, укрепляет физическое здоровье ребенка, способствует достижению высоких спортивных результатов по биатлону, формирует активную жизненную позицию обучающихся через возможность участия в спортивных соревнованиях разного уровня, длительный лыжный переход и встречи с мастерами лыжных переходов

**Возраст и категория обучающихся:** Программа ориентирована на детей 10-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Новизна программы**

Структура программы представлена двумя основными этапами, что связано с возрастными особенностями обучающихся: 1 этап (ознакомительный уровень) – этап начальной подготовки (1 месяц обучения). Возраст обучающихся 10-17 лет – средний - старший школьный возраст.

**1 этап** - воспитывается потребность в систематических занятиях

физическими упражнениями, формируется позитивная установка на здоровый образ жизни. Обучающиеся знакомятся с различными видами спорта. Изучают правила игровых видов спорта, много играют. Изучают правила организации спортивных соревнований. Изучают основы техники безопасности при организации занятий на улице и в тире. Постигают основы техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами.

**2 этап** – этап учебно-тренировочный (2 месяца). Возраст обучающихся – 10-17 лет средний–старший школьный возраст. На этом этапе совершенствуется физическая и технико-тактическая подготовка обучающихся:

-повышается уровень физической подготовленности обучающихся, учитываются индивидуальные способности и высокая мотивация детей к участию в соревнованиях и достижению высоких результатов, формируется «спортивный характер»

-приобретаются устойчивые знания в области теории биатлона, техники передвижения на лыжах, техники стрельбы из малокалиберного оружия.

-изучают технику безопасности при работе с оружием, основы работы с винтовкой в условиях тира, стрельбища.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях по биатлону в окружном проекте «Лыжней Андрея», а также активно выступают в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, полиатлону, стрельбе. Растет уровень подготовки с ориентацией на достижение высокого спортивного результата на соревнованиях.

**Объем программы** –174 часа две группы по 10-15 человек, занятия групп ведутся последовательно.

**Режим занятий** – 2- 3 раза в неделю по 1 - 3 часа (два академических часа по 40 минут с перерывом 15 минут).

**Цель программы:** Формирование физической культуры обучающихся через достижение спортивных результатов в биатлоне и лыжных переходах.

**Задачи:**

1. Сформировать устойчивую мотивацию детей и подростков к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и закаливанию естественными факторами природы. Профилактика вредных привычек.
2. Дать устойчивые знания в области теории биатлона и обучить основам техники передвижения на лыжах, техники стрельбы из малокалиберного оружия.
3. Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей.
4. Способствовать социальной адаптации обучающихся за счет приобретенных в ходе занятий спортом нравственных, моральных, психологических и интеллектуальных качеств личности.

**Для реализации данной цели поставлены следующие задачи:**

**(Средняя и старшая группа 10 – 17 лет)**

**– Обучающиеся:**

- знают правила участия в соревнованиях по биатлону,
- знают основы физической и технической подготовки спортсмена;

**-Развивающая**

- владеть основами техники общефизической подготовки;
- владеть основами техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- владеть техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
- успешно нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- участвуют в соревнованиях разного уровня

**- Воспитательная:**

- проявляют устойчивый интерес к занятиям биатлоном;
- проявляют моральные и волевые качества спортсмена: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость.

**Особенности организации образовательного процесса** - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Занятия проводятся в основном на специально подготовленной лыжне. В морозные дни лыжные тренировки заменяются игрой в теннис, разминкой в тренажерном зале, а чаще игрой в футбол на улице. Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны детей, организация спортивной жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарной гигиены в помещении и на улице, правил пожарной безопасности. Педагог постоянно знакомит детей с правилами по технике безопасности при организации тренировочных упражнений на тренажёрных оборудованных, игровом поле экскурсиях, выездах.

Сохранение здоровья обучающихся это, в первую очередь, педагогическая проблема организации деятельности педагога ДО. Именно педагог должен задать

психофизиологические условия для функционирования организма в процессе занятий. Содержание деятельности ребёнка должно соответствовать доминирующей возрастным особенностям и возрастной мотивации.

Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах. Контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого ребёнка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; отслеживает учебную деятельность каждого воспитанника всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие обучающихся, развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Но главным в работе педагога является создание условий для развития внутреннего потенциала ребёнка.

### **Основные критерии здоровьесберегающего занятия.**

1. Создание адаптационной комфортной здоровьесберегающей среды.

2. Динамическая организация занятия: дыхательная гимнастика. Разминка, силовые упражнения, техника бега.

3. Психологический подход при проведении занятий:

- учет индивидуальных особенностей,
- темперамент выносливости,
- уровень здоровья,
- личностно ориентированный подход.

4. Психологический климат занятия:

- мажорность урока,
- проявление доверительного отношения к воспитанникам,
- наличие на занятиях эмоциональной разрядки,
- создание,
- создание на занятиях эмоциональной разрядки,
- создание ситуации успеха.

5. Использование педагогических знаний и умений при организации занятий:

- чередование различных видов игровой деятельности,
- плотность занятия, темп,
- умение оценить уровень утомляемости, снижение физической нагрузки.

6. Включение в занятия воспитательных задач по привитию культуры здоровья.

**Формы аттестации:** контрольные сдача нормативы по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

### **Календарный учебный график.**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	9.01.2025	3.04.2025	13	25 часов	2 раза в

обучения 1 группа					неделю
1 год обучения 2 группа	10.01.2025	4.04.2025	13	35 часов	3 раза в неделю

**Кадровое обеспечение:** педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

**Материально-техническое обеспечение:** для проведения занятий в секции «Лыжной Андрея» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Лыжи – 20 пар,
2. Лыжные палки – 20 пар,
3. Лыжные ботинки – 20 пар,
4. Пневматические винтовки – 6 штук.
5. Секундомер – 3 штуки.
6. Гимнастические скамейки.
7. Эспандер лыжника – 15 штук .
8. Свисток 2 штуки.
9. Игровые мячи (футбольный 2шт, баскетбольный 5шт, волейбольный 10 шт).
10. Учебно-методическая литература по лыжной подготовке.
11. Аптечка.
12. Скакалки- 15 шт. Материально-техническое обеспечение:
13. Тир 2 шт.
14. Утюг для лыж – 2 шт.
15. Станок для лыж – 2 шт.
16. Мазь для лыж разных температур – 20 шт.
17. Парафин для лыж разных температур – 30 шт.
18. Пульки пневматические винтовки – 10 уп.
19. Подставка для лыж – 2 шт.
20. коврик для стрельбы – 6 шт.
21. мишени для стрельбы с винтовки – бумажных 30шт.
- металлические -15 шт.
- пневматическая – 2 шт.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончанию 3 месяцев обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

### ***Предметные:***

- знают правила участия в соревнованиях по биатлону
- знают основы физической и технической подготовки спортсмена;
- владеют основами техники общефизической подготовки;
- владеют основами техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами;
- владеют техникой стрельбы из положения лежа, стоя;
- успешно сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке;
- участвуют в соревнованиях разного уровня.

### ***Метапредметные:***

- владеют навыками самоорганизации;
- умеют организовать работу в команде, выделять главное в поставленной учебной задаче;
- умеют работать с разными источниками информации и самостоятельно анализировать результат выступления на соревнованиях.

### ***Личностные:***

- проявляют устойчивый интерес к занятиям биатлоном;
- проявляют моральные и волевые качества спортсмена: ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, решительность, настойчивость.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжня Андрея» предусматривает ежегодное отслеживание результатов в процессе промежуточного итогового контроля и определяет уровень освоения программы обучающимися как низкий, средний и высокий. Уровень функциональной грамотности проверяется и оценивается педагогом в ходе соревновательной деятельности обучающихся.

**Календарный учебный план  
на 2024-2025 учебный год.  
1 группа**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.	2	2	-	Беседа
3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	1	1	Беседа
4.	Биатлон в России и мире.	2	2		беседа
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
6	Упражнения направленные на развитие гибкости.	5	-	5	Выполнение упражнений и тестирование
7	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.	3		3	Выполнение нормативов
8	Упражнения направленные на развитие выносливости.	3		3	Выполнение нормативов
9	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	5	-	5	Поход, соревнования
10	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		4	
11	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости.	5	-	5	

12	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие координационных способностей.	2		2	
13	Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты	5	-	5	Выполнение нормативов
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
15	Техника одновременно бесшажного хода.	2	-	2	Зачет
16	Встреча с мастером спорта по биатлону	3		3	
17	Техника попеременно двухшажного хода.	2	-	2	
<b>Стрелковая подготовка</b>					
19	Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.	2	1	1	
20	Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.	2	1	1	
21	Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска	2	1	1	
22	Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.	2	1	1	
23	Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.	2	1	1	
24	Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.	2	1	1	
25	Контрольные испытания, соревнования Окружной проект «Лыжней Андрея»	3		3	
<b>Всего часов:</b>		<b>25</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. *Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

*Теория.* Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

*Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская».

1.3 Биатлон в России и мире.  
*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. О системе всероссийских и международных соревнований.

*Практика.* Викторина.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. *Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами. **4. Техничко-тактическая подготовка.**

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

#### 4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники двухшажного хода. *Практика:* Отработка техники двухшажного хода.

#### 4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода. *Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода

#### 4.4 Техника преодоления спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления спуска. *Практика:* Отработка техники преодоления спуска.

#### 4.5 Техника преодоления подъема.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления подъема. *Практика:* Отработка техники преодоления подъема.

### **5. Стрелковая подготовка.**

#### 5.1. Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

#### 5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

#### 5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

#### 5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

#### 5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

#### 5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

### **6. Контрольные испытания, соревнования.**

#### 6.1 Соревнования по лыжным гонкам, биатлону

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам.

Участие в окружном проекте «Лыжной Андрея»

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки

**Ожидаемый результат**

**В результате обучения дети должны знать и уметь:**

- гигиену занятий и режим дня спортсмена лыжника
- историю лыжного спорта
- основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов.
- правила техники безопасности и оказание ПМП
- знать значение общей физической подготовки как основы спортивного совершенства.
- знать значение специальной физической подготовки как основы спортивного совершенства;
- характеристику современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта.
- лыжные мази.
- обработка и наложение грунта и мази на лыжи.
- владеть техникой лыжных движений.
- знать спортивные игры.
- Иметь навыки стрельбы из пневматической винтовки

**Календарный учебный план  
на 2024-2025 учебный год.  
2 группа**

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>					
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ.	2	2	-	Беседа
3.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	5	2	3	Беседа
4.	Биатлон в России и мире.	2	2		беседа
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
6	Упражнения направленные на развитие гибкости.	12	-	12	Выполнение упражнений и тестирование
7	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости.	16	1	15	Выполнение нормативов
8	Упражнения направленные на развитие выносливости.	7	1	6	Выполнение нормативов
9	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	5	-	5	Поход, соревнования
10	Специальная физическая подготовка (СФП)	4		4	
11	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости.	5	-	5	
12	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие координационных способностей.	2		2	
13	Специальные упражнения на	5	-	5	Выполнение

	лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты				<b>е нормативо в</b>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>					
15	Техника одновременно бесшажного хода.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>Зачет</b>
16	Встреча с мастером спорта по биатлону	<b>3</b>		<b>3</b>	
17	Техника попеременно двухшажного хода.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
<b>Стрелковая подготовка</b>					
19	Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
20	Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
21	Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
22	Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
23	Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
24	Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
25	Контрольные испытания, соревнования Окружной проект «Лыжней Андрея	<b>3</b>		<b>3</b>	
<b>Всего часов:</b>		<b>35</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ. *Теория:* Инструктаж по ОТ и ТБ.

*Практика.* Опрос по ОТ и ТБ.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

*Теория.* Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами

и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

*Практика.* Практическая работа «Лыжная мастерская». 1.3 Биатлон в России и мире.

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении биатлона. О системе всероссийских и международных соревнований.

*Практика.* Викторина.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

2.1 Упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости

2.2 Упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. *Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости.

*Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости. Туристический слёт «Золотая осень».

2.3 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

2.4 Упражнения, направленные на развитие быстроты.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты.

2.5 Упражнения направленные на развитие силы.

*Теория:* Особенности выполнения упражнений, направленных на развитие силы. *Практика:* Комплекс упражнений, направленных на развитие силы.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

3.1 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие выносливости.

*Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие выносливости.

3.2 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие координационных способностей.

*Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие координационных способностей.

3.3 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие быстроты. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие быстроты.

3.4 Специальные упражнения на лыжах (лыжероллерах) направленные на развитие силы. *Теория:* Особенности выполнения специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы.

*Практика:* Комплекс специальных упражнений на лыжах (лыжероллерах) направленных на развитие силы

3.5 Специальные имитационные упражнения для овладения коньковыми ходами. *Теория:* Особенности выполнения имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами.

*Практика:* Комплекс имитационных упражнений для овладения коньковыми ходами. **4. Техничко-тактическая подготовка.**

4.1 Техника одновременно бесшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники одновременно бесшажного хода.

*Практика:* Отработка техники одновременно бесшажного хода. Встреча с мастером спорта по биатлону.

4.2 Техника попеременно двухшажного хода.

*Теория:* Особенности выполнения техники двухшажного хода. *Практика:* Отработка техники двухшажного хода.

4.3 Техника одновременно двухшажного конькового хода.

*Теория:* Особенности выполнения одновременно двухшажного конькового хода. *Практика:* Отработка техники одновременно двухшажного конькового хода

#### 4.4 Техника преодоления спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления спуска. *Практика:* Отработка техники преодоления спуска.

#### 4.5 Техника преодоления подъема.

*Теория:* Особенности выполнения техники преодоления подъема. *Практика:* Отработка техники преодоления подъема.

### **5. Стрелковая подготовка.**

#### 5.1. Техника стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Изготовка.

#### 5.2 Техника стрельбы из положения лежа. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Прицеливание. 5.3 Техника стрельбы из положения лежа. Обработка спуска.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

*Практика:* Отработка техники стрельбы из положения лежа с упора. Обработка спуска.

#### 5.4 Техника стрельбы из положения стоя. Изготовка.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Изготовка. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Изготовка.

#### 5.5 Техника стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Прицеливание.

#### 5.6 Техника стрельбы из положения стоя. Обработка спуска

*Теория:* Особенности выполнения техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска. *Практика:* Отработка техники стрельбы из положения стоя. Обработка спуска.

### **6. Контрольные испытания, соревнования.**

#### 6.1 Соревнования по лыжным гонкам, биатлону

*Теория.* Правила соревнований, особенности разминки.

*Практика:* участие в соревнованиях по биатлону, лыжным гонкам. Участие в окружном проекте «Лыжной Андрея»

*Теория:* техника выполнения упражнений для оценки разносторонней физической подготовки. *Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки

## Ожидаемый результат

### В результате обучения дети должны знать и уметь:

- гигиену занятий и режим дня спортсмена лыжника
- историю лыжного спорта
- основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов.
- правила техники безопасности и оказание ПМП
- знать значение общей физической подготовки как основы спортивного совершенства.
- знать значение специальной физической подготовки как основы спортивного совершенства;
- характеристику современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта.
- лыжные мази.
- обработка и наложение грунта и мази на лыжи.
- владеть техникой лыжных движений.
- знать спортивные игры.
- Иметь навыки стрельбы из пневматической винтовки

### Печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы по реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжной Андрея» на 2024-2025 учебный год:

1. [http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/sportivnye\\_igry\\_severa\\_v\\_chetverom\\_otchet.pdf](http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/sportivnye_igry_severa_v_chetverom_otchet.pdf)
2. <http://poisk-86.moy.su/RIP/2020-2021/1.vnekl.meroprijatie-narty.pdf>
3. [http://poisk-86.moy.su/index/ugra\\_raznosvetnaya/0-57](http://poisk-86.moy.su/index/ugra_raznosvetnaya/0-57)

### Список литературы к программе.

1. Методические рекомендации для педагогов. В.В. Черкасов. ТГПИ им. Менделеева, 2007.
2. «Созревание висцеральных функций в развивающемся организме» Ю.Г. Диева. ТГПИ им. Менделеева, 2006.
3. «Методика уроков», Г.П.Богданова, М. учебник». Физическая культура в школе», 2001.
4. «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» Е.Н. Литвинов, М.Я.Виленский, Б.И.Туркунов, Министерство образования РФ- 2006.
5. Журнал «Сельская школа» № 6-2004г.
6. Журнал «Вестник образования России»-№11. 2008г.
7. «Практический журнал для учителя» № 5, 2003г.
8. Методическое пособие «Средства и методы спортивной тренировки» Н.Я. Городничева., Г.И. Семенова, г.Тобольск, 2007г.

### Список литературы для детей.

1. «Лыжный спорт учебник» Т.И Раменская, А.Г Баталов./ Москва. Издательство «Флинта», издательство «Наука».
2. «Лыжная подготовка» А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов/ Санкт- Петербург 2003 г.
3. «Учись ходить на лыжах» Преображенский В. С. – М.: Сов.спорт, 2009.
4. «Спортивные и подвижные игры» Железняк Ю.Д – М.: ФиС, 1984.
5. «Самостоятельные занятия учащихся по ФК.» Мейксон Г.Б. – М.: Просвещение, 2006 г.

### Диагностика воспитанников на начало, промежуточного и итогового учебного года 2024- 2025 года (оценивается по десятибалльной системе)

**Более 50 баллов** – высокий уровень, ребенок владеет общефизической и специальной подготовкой, в которую так же входят выносливость, силовые способности, гибкость. Владеет знаниями о здоровом образе жизни и умеет легко понимать правила и суть спортивных игр и играть в них.

**26-49 баллов** – средний уровень, ребенок владеет общефизической или специальной подготовкой при этом есть недочеты, с которыми надо работать.

**Менее 25 баллов** – низкий уровень, ребенок не полностью владеет общефизической и специальной подготовкой. Не умеет играть в спортивные игры. Не знает правила здорового образа жизни.

№	Фамилия, учащегося	Имя	Выносливость	Силовые способности	Гибкость	Общефизическая подготовка	Специальная подготовка	Техника на лыжах	Знания	Итого	Уровень
<b>Итого:</b>											
<b>Средний:</b>											
<b>Низкий:</b>											

**Календарный учебный план  
на 2024-2025 учебный год.  
1 группа**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Раздел Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Теоретическая подготовка.</b>								
<b>(январь)</b>								
1	Январь	9	14.20-15.00 15.20-16.00 16.20-17.00	Беседа	2	Вводное занятие Инструктаж по ОТ и ТБ.	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
2	Январь	11	14.20-15.00 15.20-16.00 16.20-17.00	Беседа	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
3	Январь	14	15.20.-16.00 16.20.-17.00 17.20.-18.00	Беседа	3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
4	Январь	16	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Беседа	2	Биатлон в России и мире	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
<b>Общая физическая подготовка</b>								
5	Январь	18	14.20-15.00 15.20.-	Беседа	2	Упражнения направленные на развитие	МАУ ДО	Выполнение упражнений

			16.00 16.20- 17.00 16.15- 17.00			гибкости	Центр «Поиск»	ий и тестирова ние
5	Январь	21	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Соревно вания	3	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
6	Январь	23	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Беседа. Практич еское занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
7	Январь	25	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Беседа. Практич еское занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
8	Январь	28	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
9	Январь	30	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и ловкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
10	февраль	1	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и ловкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
11	февраль	4	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15-	Практич еское занятие	3	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов

			18.00			ловкости		
1 2	февраль	6	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и ловкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 3	февраль	8	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Упражнения направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 4	февраль	11	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Упражнения направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 5	февраль	13	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Упражнения направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 6	февраль	15	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Упражнения направленные на развитие Быстроты	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 7	февраль	18	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Упражнения направленные на развитие Быстроты	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 8	февраль	20	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Специальная физическая подготовка СФП	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
1 9	февраль	22	14.20- 15.00	Практич еское	2	Специальная физическая	МАУ ДО	Выполне ние

			15.20.- 16.00 16.20- 17.00	занятие		подготовка СФП	Центр «Поиск»	норматив ов
2 0	феврал ь	25	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 1	феврал ь	27	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 2	Март	1	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие быстроты	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 3	Март	4	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие быстроты	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
Технико-тактическая подготовка								
2 4	Март	6	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Техника одновременного бесшажного хода	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполне ние норматив ов
2 7	Март	11	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Техника попеременно двужажного хода	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
2 8	Март	13	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15-	Практич еское занятие	3	Встреча мастером лыжных переходов Вокуевым И.Н.	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

			18.00					
Стрелковая подготовка								
29	Март	15	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Техника стрельбы из положения лежа, стоя с упора. изготовка	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
30	Март	18	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Техника стрельбы из положения лежа, стоя с упора. прицеливание	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
31	Март	20	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Техника стрельбы из положения лежа, стоя с упора. отработка спуска	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
32	Март	22	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Участие в окружном проекте «лыжной Андрея»	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
32	Март	25	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Соревнования	2	Участие в окружном проекте «лыжной Андрея»	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
33	Март	27	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Участие в окружном проекте «лыжной Андрея»	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
34	Март	29	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Участие в окружном проекте «лыжной Андрея»	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
3	Апрел	2	15.15-	Практич	3	Контрольные	Спортив	Выполне

5	ь		16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	еское занятие		испытания	ная база «Лыжни к»	ние норматив ов
3 6	Апрел ь	3	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Разбор ошибок в соревнованиях	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

**Календарный учебный план  
на 2023-2024 учебный год.  
2 группа**

<b>N п/ п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Чис ло</b>	<b>Время проведен ия занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол- во часо в</b>	<b>Раздел Тема занятия</b>	<b>Место проведе ния</b>	<b>Форма контрол я</b>
<b>Теоретическая подготовка.</b>								
<b>(январь)</b>								
1	Январ ь	10	14.20 15.00 15.20- 16.00 16.20- 17.00	Беседа	2	Вводное занятие Инструктаж по ОТ и ТБ.	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
2	Январ ь	11	14.20 15.00 15.20- 16.00 16.20- 17.00	Беседа	2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
3	Январ ь	15	15.20.- 16.00	Беседа	3	Правила поведения и	МАУ ДО	Опрос

			16.20. - 17.00 17.20.- 18.00			техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Центр «Поиск»	
4	Январь	17	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Беседа	2	Биатлон в России и мире	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
<b>Общая физическая подготовка</b>								
5	Январь	18	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00 16.15- 17.00	Беседа	2	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение упражнений и тестирование
5	Январь	22	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Соревнования	3	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Опрос
6	Январь	24	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Беседа. Практическое занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
7	Январь	25	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Беседа. Практическое занятие	2	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
8	Февраль	1	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практическое занятие	3	Упражнения направленные на развитие гибкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов

9	Февраль	5	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и ловкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
10	февраль	7	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и ловкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
11	февраль	8	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и ловкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
12	февраль	7	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения, направленные на развитие кондиционных способностей и ловкости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
13	февраль	12	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
14	февраль	14	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Упражнения направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
15	февраль	15	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Упражнения направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
16	февраль	19	14.20-15.00 15.20.-16.00	Практическое занятие	2	Упражнения направленные на развитие Быстроты	МАУ ДО Центр	Выполнение нормативов

			16.20-17.00				«Поиск»	
17	февраль	21	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Упражнения направленные на развитие Быстроты	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
18	февраль	22	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка СФП	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
19	февраль	26	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка СФП	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
20	февраль	28	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
21	март	1	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие выносливости	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
22	март	5	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие быстроты	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
23	Март	7	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Специальные упражнения на лыжах направленные на развитие быстроты	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
Технико-тактическая подготовка								

24	Март	8	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Техника одновременного бесшажного хода	МАУ ДО Центр «Поиск»	Выполнение нормативов
27	Март	12	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Техника попеременно двушажного хода	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
28	Март	14	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Встреча с мастером лыжных переходов Вокуевым И.Н.	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
Стрелковая подготовка								
29	Март	15	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Техника стрельбы из положения лежа, стоя с упора. изготовление	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
30	Март	19	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Техника стрельбы из положения лежа, стоя с упора. прицеливание	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
31	Март	21	15.15-16.00 16.15-17.00 17.15-18.00	Практическое занятие	3	Техника стрельбы из положения лежа, стоя с упора. отработка спуска	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
32	Март	22	14.20-15.00 15.20.-16.00 16.20-17.00	Практическое занятие	2	Участие в окружном проекте «Лыжной Андрей»	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов
32	Март	26	14.20-15.00 15.20.-	Соревнования	2	Участие в окружном проекте	Спортивная база «Лыжник»	Выполнение нормативов

			16.00 16.20- 17.00			«Лыжной Андрея»	к»	ов
3 3	Март	28	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Участие окружном проекте «Лыжной Андрея»	в Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 4	Март	29	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Участие окружном проекте «Лыжной Андрея»	в Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 5	Апрел ь	2	15.15- 16.00 16.15- 17.00 17.15- 18.00	Практич еское занятие	3	Контрольные испытания	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов
3 6	Апрел ь	4	14.20- 15.00 15.20.- 16.00 16.20- 17.00	Практич еское занятие	2	Разбор ошибок в соревнованиях	Спортив ная база «Лыжни к»	Выполне ние норматив ов

**Воспитательный план к программе на 2024-2025 учебный год.**

<b>месяц</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Направление</b>
январь	Акция «Международный день «Спасибо!».	Духовно-нравственное воспитание
февраль	Акция «Теплый привет с малой Родины»	Патриотическое воспитание
февраль	Мероприятие «Праздник доблестных воинов»	Патриотическое воспитание
март	Мероприятие «С днем 8 марта»	Духовно-нравственное воспитание

## Дистанционные занятия.

Гигиена занятий, режим питания спортсмена
Развитие выносливости Видео ролик.
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 1 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 2 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 3 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 4 теория
Освоение техники лыжных ходов. Комплекс 5 теория
История лыжного спорта.

