

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Протокол № 3
от 10 сентября 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
Нифонов В.В.
от « » 2021 г.

Приказ № 81 & 5 от 10 сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Стрельба из лука»

Уровень программы: Базовый
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 10 до 17 лет
Вид программы: модифицированная
Форма обучения: Очная, очная с применением
дистанционных технологий и электронного обучения
ID номер в Навигаторе: 2048

Разработчики программы:
Калачикова Екатерина Христофоровна – заместитель
директора по учебно – воспитательной работе
Степанова Анна Анатольевна – тренер-преподаватель
по стрельбе из лука

Вилуйск – 2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
п/п		
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	19
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации	20
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	22
2.5.	Методическое обеспечение	23
2.6.	Список литературы	27

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г.

- № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Лыжные гонки — циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются

по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Актуальность Программы: Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Бокс занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Новизна Программы учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивными единоборствами, а именно боксом тем детям, которые решили уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель Программы - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в боксе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- - укрепление здоровья;
- - улучшение физического развития;
- - приобретение разносторонней физической подготовленности;
- - привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- - воспитание черт спортивного характера;

- - овладение основами техники передвижения на лыжах;
- - приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа

Лыжные гонки имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в лыжных гонках, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Уровень программы – ознакомительный.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено детям для формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию учащихся; детей талантливых (одарённых, мотивированных);

Отличительные особенности: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – лыжные гонки.

Объем программы: Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

группа	Количество часов	Недель в году
СОГ 1	228	38
СОГ 2	228	38
СОГ 3	228	38

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по лыжным гонкам, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-

тестовых упражнений по ОФП или СФП не предусмотрена.

Сроки реализации программы: 1 год - на весь период обучения, рассчитана на 38 учебных недель.

Формы обучения:

Форма занятий - очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Для групп СОГ1 - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут), 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Для групп СОГ2 - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут), 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Для групп СОГ3 - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 минут), 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастной.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО ДЮСШ возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.3. Содержание программы

- Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки стрелков. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

- Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом

возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

- Ежегодный учебный план рассчитывается на 38 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая тактическая подготовка, Участие в соревнованиях, Тестирование, контрольные и переводные испытания, Восстановительные мероприятия (Таблица №1).

Таблица № 1.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	Этапы подготовки	Этапы подготовки
		Начальной подготовки	Начальной подготовки	Начальной подготовки
		Годы обучения	Годы обучения	Годы обучения
		1-й	2-й	3-й
1.	Теоретическая подготовка	22	22	25
2.	Общая физическая подготовка	84	79	75
3.	Специальная физическая подготовка	56	56	60
4.	Техническая Тактическая подготовка	45	50	45
5.	Участие в соревнованиях	8	8	10
6.	Тестирование, контрольные и переводные испытания	6	6	6
7.	Восстановительные мероприятия	6	6	6
8.	Инструкторская, судейская практика	1	1	1
	Общее количество часов	228	228	228

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в Таблице № 2.

Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.

Группа	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
СО Г1	7	5-10	10- 15	15- 20	6	3	Оценка показателей
СО Г2	7	5-10	10- 15	15- 20	6	3	Оценка показателей
СО Г3	7	5-10	10- 15	15- 20	6	3	Оценка показателей

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

Теоретическая подготовка

Теоретическая часть. Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта бокс и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- ОФП
- понятие техники и тактики в лыжных гонках;
- предупреждение травматизма;
- разновидности лыжных ходов;

Общая физическая подготовка

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практическая часть.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба. Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде лыжные гонки. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из

глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

Специальная выносливость - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

Технико-тактической подготовки (ТТП)

Теоретическая часть. Практическая часть.

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Для овладения техникой передвижения на лыжах ставятся следующие задачи:

1. Научить чувству лыж.
2. Научить динамическому равновесию.
3. Научить отталкиванию палками.
4. Научить отталкиванию лыжами.
5. Научить согласованной работе рук и ног, в различных стойках.
6. Научить сознательно, контролировать движения и управлять ими.

Подводящие упражнения:

1. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой
2. Поочередное поднимание лыж и повороты носков и пяток в стороны;

3. Передвижение приставными шагами вправо, влево;
4. Простейшие повороты на месте: переступание махом, прыжком;
5. Ходьба: ступающим шагом среди кустарника, по целине, зигзагом;
6. Подъемы «лесенкой» ступающим шагом, спуски в различных стойках с переносом тела с ноги на ногу, повороты переступанием.

Для решения поставленных задач используются следующие упражнения:

- 1) скрестные махи носком и пятками лыж;
 - 2) повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж;
 - 3) передвижение приставными шагами;
 - 4) передвижение в колонне шагом по рыхлому снегу;
 - 5) на пологом коротком спуске происходит обучение спускам в высокой, основной, низкой стойках и стойке отдыха;
 - 6) спуски с переносом веса тела с ноги на ногу и подниманием поочередно носков лыж;
 - 7) спуски с переходом на параллельную лыжню;
 - 8) поворот переступанием после выката;
 - 9) спуски на одной ноге.
 - 10) Необходимо научить: отталкиваться палками (в зависимости от скольжения выбрать участок лыжни с нужным уклоном); одновременному бесшажному ходу, отработать постановку палок на снегу на месте;
 - а) принять позу (имитация окончания толчка палками), чтобы центр тяжести проходил через пятки, туловище наклонено вперед до горизонтали, а руки составляют прямую линию с палками;
 - б) обучить постановке палок в движении под острым углом (следить за наклоном и параллельностью палок);
 - в) акцентировать внимание на работе туловища;
 - г) передвижение одновременным бесшажным ходом с попеременными толчками рук, при этом следить за работой туловища, наклоняясь только вперед.
 - 11) Обучение отталкиванию лыжами и правильному переносу веса тела с лыжи на лыжу:
 - а) ходьба полушагом при большом наклоне туловища, руки опущены и расслаблены, палки вперед, поперек и ниже колен;
 - б) ходьба полушагом с полумахом рук, держа палку за середину;
 - в) исходное положение как во 2-м упражнении, но палки одеты за темляки сзади.
- Во время движения постепенно увеличивать длину выпада, в пределах допустимого пытаться приподнимать туловище и заканчивать толчок коленом и стопой, постепенно переходя на отталкивание руками. Кроме этих упражнений можно использовать: коньковый ход, самокат, бег на лыжах с поворотом под уклон.
- 12) После изучения техники скользящего шага приступают к овладению согласованности движений рук и ног:
 - а) бег на лыжах, держа палку за середину;
 - б) бег на лыжах, держа палки ниже петель — внимание постановке палок и согласованию;
 - в) тоже держа палки за концы, но без активного отталкивания;

г) передвижение переменным 2-шажным ходом под уклон, затем на равнине и пологих подъемах.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Участие в соревнованиях (6 ч.)

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

Тестирование, контрольные и передовые испытания (6 ч.)

Практическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время

выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

Восстановительные мероприятия (6 ч.)

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности
6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса
7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам
3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы
4. Психорегулирующая тренировка
5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям
3. Использование специализированного питания: витамины, соки
4. Гигиенические процедуры

Общие требования безопасности:

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка 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-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

1. Требования безопасности перед началом занятий

2. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

3. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

4. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

5. Требования безопасности во время занятий

Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежание потерь не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

- Требования безопасности при аварийных ситуациях

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

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

- Требования техники безопасности по окончании занятий.

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Инструкторская и судейская практика (1 ч.)

В группах СОГ. Выполнение обязанностей судьи-показчика. Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника классического и конькового хода», «Тактика лыжных гонок», знать правила лыжных гонок, овладеть основными техническими приёмами, применять полученные знания на соревнованиях и в организации самостоятельных занятий по лыжным гонкам, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть основами знаний, умений по лыжным гонкам;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лыжными гонками;
- овладеть техническими элементами и правилами лыжных гонок;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

Развивающимися (метапредметными) результатами являются:

- овладеть тактическими умениями и навыками спортивного соревнования;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - бокс, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу, пройдя индивидуальный отбор в соответствии с нормативными требованиями.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- Платформа Zoom
- Сервисы Google

- Сервисы Яндекс (лучше дома)
- Платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- ОФП;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего

контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – 01 сентября
2. Окончание – 31 мая
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 38 учебных недель:

СОГ 1 общее количество 228 ч.:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

СОГ 1 общее количество 228 ч.:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

СОГ 1 общее количество 228 ч.:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час -45 мин);

Примерный календарный учебный план на 38 учебных недели
по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки»

Учебный план-график СОГ-1 года обучения

(учебная нагрузка 6ч. в неделю, количество занятий 3р. в неделю по 2ч.).

№	Месяц/разделы подготовки	9	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21
2.	ОФП	12	12	12	12	13	12	12	10	10	105
3.	СФП	1	2	4	3	2	2	3	4	1	22
4.	Психологическая подготовка										-
5.	Технико-тактическая подготовка	5	7	8	7	7	7	8	9	6	64
6.	Контр. упражнения, соревнования			2					2	2	8
7.	Инструкторская и судейская практика		1							1	2
8.	Зачетные и переводные занятия	1							1	1	3
9.	Восстановительные мероприятия								1	1	2
10.	Медико- биологический контроль	1								1	2
Общее количество часов:		22	24	28	25	25	24	25	29	26	228

Учебный план-график СОГ-2 года обучения

(учебная нагрузка 6ч. в неделю, количество занятий 3р. в неделю по 2ч.).

№	Месяц/разделы подготовки	9	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21
2.	ОФП	12	12	12	12	13	12	12	10	10	105
3.	СФП	1	2	4	3	2	2	3	4	1	22
4.	Психологическая подготовка										-
5.	Технико-тактическая подготовка	5	7	8	7	7	7	8	9	6	64
6.	Контр. упражнения, соревнования			2					2	2	8
7.	Инструкторская и судейская практика		1							1	2
8.	Зачетные и переводные занятия	1							1	1	3
9.	Восстановительные мероприятия								1	1	2
10.	Медико-биологический контроль	1								1	2
Общее количество часов:		22	24	28	25	25	24	25	29	26	228

Учебный план-график СОГ-3 года обучения

(учебная нагрузка бч. в неделю, количество занятий 3р. в неделю по 2ч.).

№	Месяц/разделы подготовки	9	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	3	3	3	2	2	2	21
2.	ОФП	11	12	12	12	13	11	10	10	8	99
3.	СФП	4	2	4	3	2	3	4	4	2	28
4.	Психологическая подготовка										-
5.	Технико-тактическая подготовка	5	7	8	7	7	7	8	9	6	64
6.	Контр. упражнения, соревнования			2					2	2	8
7.	Инструкторская и судейская практика		1							1	2
8.	Зачетные и переводные занятия	1							1	1	3
9.	Восстановительные мероприятия								1	1	2
10.	Медико-биологический контроль	1								1	2
Общее количество часов:		24	24	28	25	25	24	24	29	24	228

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Для проведения занятий по виду спорта бокс необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №4.

Таблица №4. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по лыжным гонкам

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные	Пар	На группу
2	Крепления лыжные	Пар	На группу
3	Палки для лыжных гонок	Пар	На группу
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс либо ретракт (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	Штук	1
5	Термометр наружный	Штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели переменной массы	Пар	4
7	Доска информационная	Штук	2
8	Рулетка металлическая	Штук	1
9	Мяч футбольный	Штук	1
10	Мяч волейбольный	Штук	1
11	Секундомер	Штук	2
12	Стенка гимнастическая	Штук	2
13	Гимнастический турник	Штук	1
14	Стол для подготовки лыж	Комплект	2

Спортивная экипировка

Таблица 9.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки лыжные	Пара	На группу
2	Нагрудные номера	Штук	200

2.3. Формы аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта - бокс, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор по нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации:

Текущий контроль:

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

Итоговый контроль:

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Лыжные гонки» представлена в Таблицах №5 и №6.

Таблица №5. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200	210	220	230	235
		4	140	150	160	170	180	190	200	210	220	225
		3	130	140	150	180	170	180	190	200	210	215
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
		4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
		3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24

ЮНОШИ

№6.

№ п/п	Упражнения	оц ен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

2.5. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
- 1.3. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.
- 1.4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при падении;
 - травмы при столкновениях;
 - обморожение или переохлаждение;
 - потертости от лыжных ботинок
 - травмы при неправильном выполнении упражнений, падения ушибы при беге, подвижных играх выполнение упражнений без разминки.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятия

- 2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.
- 3.2. Не кататься на тесных или свободных лыжных ботинках.
- 3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.
- 3.4. Выходить на лыжную и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.
- 3.5. Кататься следует в одном направлении.
- 3.6. Не бегать, не толкаться, соблюдать дисциплину на занятии.

3.7. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м).

3.8. Запрещается резко останавливаться, тормозить и падать.

3.9. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.

3.10. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять лыжи и спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное

		занятие, игровое занятие, учебнотренировочное занятие	под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	задание, диагностика, аттестация
4	Основы техникотактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
7	Восстановительные мероприятия	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

2.6. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г.

№ 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Литература по виду спорта:

Информационное обеспечение программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999
 2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
 3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М., 1982.
 4. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995.
 5. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
 6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
 7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
 8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
 9. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
 10. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 11. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
 12. Лыжный спорт/Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
 13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника – гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
 14. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
 15. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника – гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
 16. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт. 1999.
 17. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Ю.Ф.Буйлина. – М.: Физкультура и спорт, 1981
- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых при реализации программы:
- 1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
 - 2.Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).