

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 5»
МБОУ «ООШ № 5»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБОУ «ООШ № 5»
Протокол от «19» мая 2023 г. № 8



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «ООШ № 5»
З.Е.Ширшова
Приказ от «22» мая 2023 г. № 123

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	9-14 лет
Срок реализации программы:	1 год
Автор-составитель:	Меньшикова Екатерина Вадимовна, учитель физической культуры

с.Большое Трифоново, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
3. Содержание общеразвивающей программы.....	6
4. Планируемые результаты.....	18
5. Материально – техническое обеспечение.....	25

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности: «Лыжная подготовка» .

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 1008)
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности: «Лыжная подготовка» составлена на основе программа – методических материалов: Раменская Т.И. Теория и методика избранного вида спорта (лыжные гонки): рабочая программа дисциплины ФГОС ВПО, А.Г. Баталов. – М%; РГУФКСМ иМ(ГЦОЛИФК), 2011год.

Направленность образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности: «Лыжная подготовка» представляет собой комплексную дополнительную образовательную услугу:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжного спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

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

ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

Актуальность: Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Адресат общеобразовательной программы являются учащиеся в возрасте 6 - 8 лет. В костной ткани преобладают органические элементы, чем обусловлена большая эластичность скелета детей и легкое возникновение деформаций его при длительных напряженных и неправильных положениях тела. Не закончено еще и сращение отдельных костей скелета.

В период обучения интенсивно развивается двигательный анализатор, особенно в графических движениях руки. Образование и дифференцировка этих новых условно двигательных рефлексов требует постепенности и соблюдения гигиенических правил рабочей позы и движений рук, особенно правой руки. В процессе первоначального обучения необходимо уделять особое внимание созданию благоприятных условий для деятельности основных анализаторов, учитывая их важнейшее значение для всей высшей нервной деятельности ребенка.

В связи с этим к семи-восемилетнему возрасту дети овладевают основными видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), но точная координация движений с участием всяких мелких мышц еще недостаточно выражена; детям трудно производить мелкие и точные движения. Семилеткам, как и дошкольникам, присуща большая подвижность, но вследствие несовершенства координации движений и отсюда неэкономной траты сил они быстро утомляются. Поэтому при организации занятий по физической культуре или трудовой деятельности детям семилетнего возраста рекомендуется давать такие упражнения, которые способствовали бы развитию и совершенствованию основных двигательных координации. Нужно приучать детей выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций.

10-12 лет Особенностью этого периода является то, что организм девочки “взрослеет”. Ускоренный рост сопряжен с формированием структур тканей, появляются “первые” округлости. В период 12 лет улучшается дифференцировка (различительная) способность зрительного анализатора. Формируется крепкий мышечный корсет, поддерживающий осанку. Изменяется величина мышечной массы, вес, структура мышц. Мышцы способны к сокращению и больше удлиняются при растяжении. Мышцы сгибатели опережают в развитии мышцы разгибатели. Мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра переходят в приводящие мышцы ног. Поэтому важно использовать комплексы, направленные на слабые мышцы ног.

Период начала формирования оси скелета.

Осью скелета у будущих девушек является позвоночный столб. Это основная часть опорного аппарата в будущем. В этот период он отличается большой гибкостью, особенно в грудных и поясничных отделах. Происходит частичное окостенение позвонков,

неправильные нагрузки в этот период на эластичный связочный аппарат приводит к деформациям (искривлению). Появляются лордозы и кифозы. Поэтому именно в этот период рекомендуются равномерные нагрузки.

У мальчиков 11-12 лет точность воспроизведения пространственных характеристик осваивается легче, чем точность мышечных усилий, начиная с 13-ти лет точность по всем характеристикам представляет одинаковую степень трудности. Развитие различных физических качеств у девочек и мальчиков происходит не одновременно.

При работе с подростками следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

13- 15 лет. Физического и научного прогресса, век максимальных скоростей и нагрузок, век акселерации молодежи. Проблема влияния физиологических изменений в организме подростка на его психическое, физическое, нравственное здоровье становится особенно актуальной. Так называемое среднее детство (возраст, в котором находятся сейчас наши дети) - это то время, когда мальчики и девочки совершенствуют свои двигательные способности и становятся более независимыми. Поэтому они нуждаются в организации условий для применения этой активности. При благоприятных возможностях или специальном обучении дети в этот период способны научиться плавать, играть в баскетбол, танцевать и играть на музыкальных инструментах. В этот период такие групповые виды спорта, как футбол, волейбол, приобретают особое значение благодаря улучшению координации движений и физической ловкости.

Не у всех детей процесс созревания идет с одинаковой скоростью. Это связано с индивидуальными свойствами организма, здоровьем ребенка, экологической обстановкой, семейными особенностями и т. д.

Происходят изменения и в **жировых и мышечных тканях**. Если у мальчиков в этом возрасте подкожный жировой слой продолжает уменьшаться, то у девочек начинается его рост, что связано с внешними различиями в строении фигуры у взрослых мужчин и женщин. Мышцы же увеличиваются по длине, ширине и толщине. Мальчики и девочки в это время примерно равны по физической силе, но с началом полового созревания положение меняется, так как мускулатура мальчиков становится крупнее и сильнее.

Адресат программы - обучающиеся

В 6—8 лет наступает период первого вытяжения, во время которого и наблюдается значительное увеличение длины тела. За год дети прибавляют в росте на 8—10 см, причем позвоночник растет не так энергично, как в предыдущие и последующие периоды. Вес же в этот период возрастает относительно менее интенсивно. На 7—8 лет падает наименьшая процентная годовая прибавка веса тела.

10-12 лет. Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает детей в возрасте от 13 до 15 лет. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11-12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В подростковом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон.

Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек – в

11-12 лет. Занятия по лыжной подготовке помогают правильному развитию организма у детей данных возрастов.

Режим занятий. Разработанная программа рассчитана на 34 занятия в год в каждой возрастной группе:

6-7 лет по 1 занятию в неделю
8 лет по 1 занятию в неделю
9 лет по 1 занятию в неделю
10 лет по 1 занятию в неделю
11 лет по 1 занятию в неделю
12 лет по 1 занятию в неделю
13 лет по 1 занятию в неделю
14 лет по 1 занятию в неделю
15 лет по 1 занятию в неделю

Форма обучения: игровой, повторный, индивидуальный план, групповые практические занятия, самостоятельная.

Формы организации и планирования процесса: проведение спортивных праздников, и соревнований, самостоятельных занятий.

Виды занятий: учебно –тренировочные занятия, соревновательные.

Формы подведения итогов реализации программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности: «Лыжная подготовка» после завершения обучения в группе проводится итоговые тестирования.

1. Участие в соревнованиях.

Школьных, городских, – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

2. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, 3 км на время. Выполнение нормативов ГТО. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

Экспертами в оценке уровня освоения программы, которая осуществляется с помощью метода наблюдения и результатов тестов по освоению программы, выступает учитель физической культуры.

2.Цель и задачи общеразвивающей программы

Цели: - Создание условий для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечение их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся

- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы занимающегося
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.
- приобщение к здоровому образу жизни
- участия в состязаниях по лыжному спорту

3. Содержание общеразвивающей программы для адресатов 6-9 лет

Личностные результаты:

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные УУД:

объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающиеся научатся:

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

основам реализации проектно-исследовательской деятельности

Обучающиеся получат возможность научиться:

вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
 основам рефлексивного чтения;
 ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
 самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента.

Учебно - тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	Теоретические знания	Практические знания
1				
1.	Что такое лыжный спорт, влияние на организм занятий.	1	1	-
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	-
3.	Техники передвижения на лыжах	3	3	-
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2	-
5.	Правила соревнований	1	1	-
6.	ОФП		-	16
7.	СФП		-	10
8.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика		-	
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
10.	Выполнение контрольных требований и нормативов		-	
	Итого:		8	26

10- 12 лет

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут по разделам: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Контрольные испытания».

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшей группой целесообразно применение игрового метода. Поэтому,

помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований.

Практические занятия входят общефизическую (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) при которой приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользование лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовке и развитие физических качеств изучается и совершенствуется техника, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику – гонщику.

Тактическая подготовка выделяют четыре раздела « Планирование тактики, обучение и составлению плана соревнований», « Распределение сил на дистанции», «Борьба с противником непосредственном контакте (в условиях зрительной связи), овладение приемами этой борьбы, «Гибкое владение техникой».

Контрольные испытания включают в себя нормативы контрольных упражнений, обусловленных определенным возрастом, участия в соревнованиях разного уровня. Зачетные критерии дифференцируются по годам обучения, что является условием успешного овладения программным материалом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	Теоретические знания	Практические знания
1				
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие Российских спортсменов в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1	-
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	-
3.	Основы техники лыжных гонок	3	3	-
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2	-
5.	Правила соревнований	1	1	-

6.	ОФП		-	16
7.	СФП		-	10
8.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика		-	
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
10.	Выполнение контрольных требований и нормативов		-	
	Итого:		8	26

Для качественного усвоения материала а так же, закономерность проведения занятий, дети объединены в группы: подготовительная (9 лет), 10- 12 лет младшая детская, 13- 15 – старшая детская.

Содержание программного материала

1-ый год обучения

Содержание программы.

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта
Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.
Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений.
Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением).

Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно – силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Содержание образовательной программы

Учебный (тематический) план для адресатов 6-9 лет, 10 -12лет, 13 -15 лет

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Структура занятий подразделяется на обязательные этапы:

При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения
Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся тренировки в бассейне, беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Учебно - тематический план 13 – 15 лет

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	1	-	1
3	Техника передвижения на лыжах:	-	31	31
3.1	Скользкий шаг	-	-	-
3.2	Попеременный двухшажный ход	-	2	2
3.3	Спуск в стойке устойчивости	-	3	3
3.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	-	2	2
3.5	Торможение «плугом», «упором», «полуплугом».	-	2	2
3.6	Непрерывное передвижение до 3 км	-	4	4
4	Специальная физическая подготовка	-	4	4
5	Общая физическая подготовка	-	4	4
6	Общеразвивающие упражнения	-	2	2
7	Кроссовая подготовка	-	6	6
8	Контрольные проверки и соревнования	-	2	2
	Итого:	3	31	34

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Татарстан. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека. Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

1. стабильность состава занимающихся;
2. динамика роста показателей физической подготовленности;
3. уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Самоконтроль .

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение разных по рельефу дистанций.
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;

3.7. Непрерывное передвижение до 1500м/2000м/3000м

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: 5.1 Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение поворотов на лыжах «махом», «прыжком» «переступанием».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

7. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

8. Контрольные проверки, соревнования ,спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

Структура занятий подразделяется на обязательные этапы:

4. Планируемые результаты

Для адресатов 9-10 лет

Выполнение нормативных тестов определения уровня развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года с участием 2-3 раза в спортивных мероприятиях .

Выполнение наилучших контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-го года обучения на этапе начальной подготовки.

Планируемый результат

Для адресатов 11 – 14 лет

Формы подведения итогов реализации спортивной программы по лыжным гонкам:

- мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников (1 раз в год, осенью);
- контрольные упражнения,
- сдача контрольно-переводных нормативов (1 раз в год, весной);
- участие в соревнованиях по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- самостоятельная работа обучающихся;
- углубленное медицинское обследование

На этапе начальной подготовки: - стабильность состава занимающихся;

- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; - освоение теоретического раздела программы
- выполнение спортивных разрядов.

Личностные результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в

умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Познавательные результаты освоение программы

Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Коммуникативные результаты освоение программы:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

К окончанию курса ребенок: **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка.

Уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Знать правила и играть спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Выполнять эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Уметь выполнять циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Уметь передвигаться на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Выполнять кроссовую подготовку, 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.

3. Техническая подготовка.

Знать и владеть схемой передвижений классическими лыжными ходами. Умение выполнять специальные подготовительные упражнения, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Выполнение технику спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках, преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Владение способом торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением, поворотам на месте и в движении. Знание основные элементы конькового хода.

5. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка на школьном участке земли, предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в поле, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения, спортивная площадка, лыжи, ботинки и лыжные палки, рулетка металлическая, секундомер, скакалка гимнастическая, скамейка

гимнастическая, стенка гимнастическая, мат, набивные мячи, мяч футбольный, мяч баскетбольный.

6. Формы аттестации/контроля

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы и контроля деятельности являются участие детей в школьных и в городских соревнованиях, а также выполнение нормативов по условным таблицам.

Протокол тестирования физических качеств

№ пп	ФИО ребенка	быстрота	скоростно-силовые	сила	выносливость	Гибкость
		Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Бросок набивного мяча (см)	Подъем туловища в сед (кол. раз за 30 сек)	Наклон вперед сидя (см)
1						
2						
3						
4						
5						

Методическая литература.

1. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Авторы: Ковязин В. Н., Потапов, Субботин. В.Я
 2. Беговые лыжи для всех. Автор Гаскил. С. П.
 3. Лыжная подготовка : Методика преподавания: Учебное. пособие для студентов средних. педагогических. учебных. заведений. Автор: Антонова О.Н.
 - 4.Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
 - 6.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 - 7.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
- Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

Приложение № 1 Контрольное измерительный материал адресатов 6 – 9 лет

Нормативы; испытания.				"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м		5,6	7,3	
		д		5,8	7,5	
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м		+	+	
		д		+	+	
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м		9.9	10.8	
		д		10.2	11.3	
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100	
		д	150	110	90	
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700	
		д	900	600	500	
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+	
		д	+	+	+	
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+	
		д	+	+	+	
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1	
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-	
		д	11.5+	6	2-	
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д		+	+	
		м		+	+	

Приложение №2 Контрольное измерительный материал адресатов 10 -12 лет

№ Контрольное возраст мальчики девочки

п-п	упражнение		3			4			5		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка											
1.	Бег 30м (сек)	10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5			
		11	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2			
2.	Бег 60 м (сек)	10	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8			
		11	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1			
		12	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8			
3.	Прыжок в длину сместа (см)	10	145	155	165	135	145	155			
		11	155	165	175	145	155	165			
		12	160	170	190	150	160	170			
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	3	4	6	-	-	-			
		11	4	6	8	-	-	-			
		12	5	7	9						
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	10	12	14	16	8	11	14			
		11	14	16	18	10	14	16			
						14	16	18			

2. Специальная физическая подготовка

1.	Лыжи.	10	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
----	-------	----	------	------	------	------	------	------

Классический стиль. 1 км (мин, сек)	11	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
	12	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
2. 2 км (мин,сек)	10	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
	11	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
	12	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					

Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
<u>Подтягивание на перекладине</u> из вися, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
<u>Прыжок в длину с места</u> , см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80
Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Одновременный бесшажный ход Подъем «елочкой»	Техника на лыжах					

Спуск в «ворота» из палок Торможение «плугом»						
<u>Ведение мяча бегом в баскетболе</u>	Техника					
<u>Прыжки со скакалкой</u> за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Приложение №2 Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,0

Бег 500 метров, мин			2,15	2,25	2,4	
<u>Бег 1.000 метров, мин</u>	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,30
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	140
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	28
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м , с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Нормативы по физкультуре за 9 класс

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м , с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			

Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861762

Владелец Ширшова Зоя Егоровна

Действителен с 21.03.2024 по 21.03.2025