Отдел образования администрации Архаринского района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» п. Архара

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол № 5 от 16.06.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ» п. Архара
О.В Декало
Приказ № 85 от 16.06.2020

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (МОДУЛЬ 2)

дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модульная программа

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 5 месяцев
Уровень программы: базовый

Составители:
Бригарная Светлана Станиславовна – методист
Хохлов Владимир Викторович – тренер-преподаватель

Архара, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2.Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

2.3. Условия реализации программы

2.4. Методическое обеспечение программы

8. Литература и информационные ресурсы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки. Модуль 2» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе законодательных и нормативно-правовых документов (перечень представлен в разделе «Литература»).

Программа «Лыжные гонки. Модуль 2» является частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» для спортивно-оздоровительных групп, имеет базовый уровень освоения материала.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

Актуальность программы. Программа разработана с учетом современных нормативных требований в системе дополнительного образования. Она позволяет удовлетворить социальный заказ населения района, так как ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка в условиях недостаточной физической активности современных подростков. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Новизна программы заключается в том, что она содержит встроенный дистанционный модуль, который реализуется в виде теоретического дистанционного курса в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (в том числе при реализации в сетевой форме).

Практическая значимость программы объясняется тем, что, с учетом имеющейся материально-технической базы школы, она позволяет проводить занятия в различных игровых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон

тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Адресат программы. Осваивать программу могут обучающиеся от 8 до 15 лет, независимо от пола и уровня подготовленности. В объединение принимаются все желающие заниматься спортом. Обучающиеся должны иметь медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий лыжными гонками. Зачисление в объединение производится по заявлениям родителей (законных представителей) без отбора.

Объем и срок освоения программы. Программа «Лыжные гонки. Модуль 2» реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» для спортивно-оздоровительных групп.

Программа рассчитана на 5 месяцев обучения. Общее количество учебных часов - 40. Программный материал распределен на 20 недель учебно-тренировочных занятий. Занятия начинаются с 1 января по 31 мая 2021 года.

Форма обучения – очно-заочная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее количество часов в неделю - 2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий – не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 45 минут.

Формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- контрольные испытания в форме тестирования;
- соревнования, спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа обучающихся допускается в таких предметных областях, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль над самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Формирование устойчивых мотивов к занятиям лыжным спортом, культуры здорового и безопасного образа жизни, личностного развития обучающихся.

Основные задачи подготовки:

1. укрепление здоровья и формирование у детей интереса и любви к лыжным гонкам;
2. обучение основам техники передвижения на лыжах и широкому кругу двигательных навыков;
3. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
4. формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям лыжными гонками и к здоровому образу жизни;
5. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (20 учебных недель)

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ (ЗАОЧНЫЙ) (краткосрочная дистанционная программа)					
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование, опрос.
ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ (ОЧНЫЙ)					
2	Общая физическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль.
3	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль.
4	Техническая и тактическая подготовка	8	-	8	Текущий и промежуточный контроль
	Всего часов	40	16	24	

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

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

3.Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

4.Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам.

5. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для шеи.
- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения для ног.

Гимнастические упражнения:

- Гимнастика.
- Упражнения в висах и упорах.
- Лазанье.
- Акробатика.

Легкоатлетические упражнения:

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры:

- Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-футбол; футбол; волейбол; ручной мяч; настольный теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.
- Подвижные игры и эстафеты
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Передвижение на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а)

специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Передвижение на лыжероллерах.

Техническая подготовка

Способы передвижения классическим стилем:
- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный
- одновременный двухшажный
- одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные
- с одновременных на попеременные

Способы торможений:
- упором
- «плугом»
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:
- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

Стойки при спуске:
- основная
- передняя
- задняя.

Способы поворотов:
- повороты переступанием;
-повороты рулением;
- повороты махом;

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты

Результатом освоения программы по лыжным гонкам является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

история развития лыжного спорта;

место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

гигиенические знания, умения и навыки;

режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

в области общей и специальной физической подготовки:

освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике лыжных гонок;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок;

Способы определения результативности: сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов программы: промежуточная аттестация.

Освоение теоретической подготовки: викторина, анкеты, тесты.

Физическая и тактическая подготовка: соревнования среди тренировочных групп по окончании учебного года; участие в соревнованиях районного уровня.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Первый	03 января 2021 г.	31 мая 2021 г.	20	20	40	1 раз в неделю по 2 часа

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут является важнейшим критерием для перевода занимающихся на этап начальной подготовки многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Формы аттестации:

Текущий контроль: наблюдения тренера; учет количества и оценивание уровня соревнований, в которых участвует обучающийся; результативность участия в соревнованиях.

Промежуточный контроль: контрольные и открытые занятия, прием контрольно-переводных нормативов.

Оценочные материалы:

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)

	Бег 60 м (не более10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- наличие специально оборудованных помещений (спортивного зала, тренажерных залов, лыжной трассы) соответствующих нормам СанПиН;
- наличие оборудования, спортивного инвентаря, спортивной экипировки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак(снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
12.	Доска информационная	штук	2
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1

21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы объединения «лыжные гонки»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты, регламентирующие деятельность образовательного учреждения);
- наличие образовательной программы по виду спорта, календарно-тематического планирования для спортивно-оздоровительнбой группы;
- наличие программы воспитательной работы.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель имеет высшее или среднее профессиональное педагогическое образование по специальности «Физическая культура и спорт», знания техники лыжных гонок, владеет информационно-коммуникативными технологиями.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2) подвижные игры и игровые упражнения;
3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б)показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности.

Нормативно-правовое обеспечение программы:
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196),
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

2.5. ЛИТЕРАТУРА

Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Учебно-методический кабинет по высшему образованию, 1988.
3. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
4. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
5. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «САМ», 1995.

7. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.
9. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.
11. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта» -М: ФиС, 1980г.
13. НабатниковаМ.Я. «Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М: ФиС, 1982.
14.Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 1976.
15. Ермаков В.В. «Техника лыжных ходов»-Смоленск СГИФК, 1989.
16. Евстратов В.Д.; Вилорайнен П.М.; Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Не только…»- М: ФиС, 1988.
17. Манжосов В.Н. «Тренировка юных лыжников».-М: ФиС, 1986.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

Информационные ресурсы:

http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».
http://www.abcsport.ru Обзор спортивных школ и спортивных обществ.
https://ru.wikipedia.org Википедия.
https://минобрнауки.рф/ Министерство образования и науки РФ.
http://www.figr.ru/ Федерация лыжных гонок России

http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Краткосрочная дистанционная программа
«Лыжные гонки. Модуль 2»

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по организации и реализации учебной работы по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ ГАУ ДПО «АмИРО» от 15.08.20 №278).

Программа спортивно - оздоровительной направленности, базового уровня. Может реализовываться как самостоятельная программа, либо модульная программа, в том числе при сетевом взаимодействии. Данная программа дает возможность организовать дистанционный курс в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки».

Новизна программы заключается в создании дистанционного курса и возможности его использования как встроенного модуля в годовую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Лыжные гонки» (в том числе при реализации в сетевой форме).

Целью краткосрочной дистанционной программы образовательного модуля является формирование у детей и подростков 8- 15 лет представления о лыжных гонках, создание и обеспечение условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и обучения приёмам техники и тактики лыжных гонок, отвечающим формированию ЗОЖ.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи:

1. обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям лыжными гонками и к здоровому образу жизни;
4. выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Обучение может осуществляться как в малых группах, так и индивидуально, в зависимости от потребностей и возможностей

обучающихся. Информационный блок может быть изучен обучающимися самостоятельно, однако практический и контрольно-оценочный блоки осуществляются под руководством преподавателя.

Время на освоение содержания образовательного модуля может варьироваться исходя из индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, включая возраст. Объем программы – 16 часов. Рекомендуемый срок реализации программы от 1 до 2 месяцев, от 2 до 4 ч в неделю. Продолжительность дистанционного занятия 45 мин. с перерывом в 10 минут.

Планируемые результаты:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
3. освоение основ техники и тактики по виду спорта лыжные гонки;
4. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «лыжные гонки».
5.

1.2 Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития лыжного спорта в России и за рубежом	1	1		
2	Правила и техника безопасности на занятиях с лыжами	1	1		
3	Лыжный инвентарь. Лыжные мази и их применение.	1	1		
4	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания	1	1		
5	Рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.	1	1		
6	Проверочная работа по изучению теоретического материала.	1	1		тест
7	Самоконтроль на тренировках и дома.	1		1	
8	Характеристика лыжных ходов.	1		1	
9	Классический лыжный ход.	1		1	
10	Коньковый ход.	1		1	

11	Основные ошибки при коньковом ходе.	1		1	
12	Специальная лыжная подготовка. Виды упражнений.	1		1	
13	Специальная лыжная подготовка. Виды упражнений.	1		1	
14	Силовая тренировка лыжников.	1	0,5	0,5	
14	Тренировка на лыжероллерах	1	0,5	0,5	
15	Сдача нормативов	1	1		Контрольные нормативы
16	Итоговая проверочная работа по темам курса	1	1		тест

1.3 Содержание программы

Тема 1 История развития лыжного спорта в России и за рубежом
Тема 2 Правила и техника безопасности на занятиях с лыжами
Тема 3 Лыжный инвентарь. Лыжные мази и их применение.
Тема 4 Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания
Тема 5 Рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.
Тема 6 Проверочная работа по изучению теоретического материала.
Тема 7 Самоконтроль на тренировках и дома.
Тема 8 Характеристика лыжных ходов.
Тема 9 Классический лыжный ход.
Тема 10 Коньковый ход.
Тема 11 Основные ошибки при коньковом ходе.
Тема 12 Специальная лыжная подготовка. Виды упражнений.
Тема 13 Специальная лыжная подготовка. Виды упражнений.
Тема 14 Тренировка на лыжероллерах
Тема 15 Сдача нормативов
Тема 16 Итоговая проверочная работа по темам курса

2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Заочно	1	История развития лыжного спорта в России и за рубежом		
2				Заочно	1	Правила и техника безопасности на занятиях с лыжами		
3				Заочно	1	Лыжный инвентарь. Лыжные мази и их применение.		
4				Заочно	1	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания		
5				Заочно	1	Рациональный режим дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.		
6				Заочно	1	Проверочная работа по изучению теоретического материала.		тест
7				Заочно	1	Самоконтроль на тренировках и дома.		
8				Заочно	1	Характеристика лыжных ходов.		
9				Заочно	1	Классический лыжный ход.		
10				Заочно	1	Коньковый ход.		
11				Заочно	1	Основные ошибки при коньковом ходе.		
12				Заочно	1	Специальная лыжная подготовка. Виды упражнений.		
13				Заочно	1	Специальная лыжная подготовка. Виды упражнений.		
14				Заочно	1	Силовая тренировка лыжников.		
15				Заочно	1	Тренировка на лыжероллерах		
16				Заочно	1	Сдача нормативов		тест

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия

1.Каналы связи - сеть интернет

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: облачные хранилища, чаты в WhatsApp., ВКонтакте, Одноклассники и т.д.

2.Компьютерное оборудование

3.Периферийное оборудование

Для организации работы по освоению содержания программы необходим компьютер с доступом к сети Internet; колонки/наушники.

Организационно-педагогические условия

Формы обучения и виды занятий по программе

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, презентации, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую на каждом занятии происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретический материал, демонстрируются правила и техника выполнения тех или иных физических упражнений. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде выполненных тестовых заданий.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, теоретический материал).

2.3 Формы аттестации

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде (WhatsApp), электронная почта.

Тестирование считается успешно пройденным, если обучающийся выполнил не менее 75% от общего числа заданий.