

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Малонагаткинская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
«24» мая 2024 год

**«Утверждаю»
Директор школы
И.Н. Вражкина
Приказ № 92/1 от 30.05.2024 г.**

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжня, вперёд!»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: базовый

Автор составитель: Мерлушкин Николай Васильевич, педагог
дополнительного образования.

с. Малое Нагаткино

2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжня, вперед!» составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 года № 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 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".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 года № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ)
- Лицензия на ведение дополнительного образования
- Устав муниципального общеобразовательного учреждения Малонагаткинской средней школы муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжня, вперед!» относится к дополнительным программам физкультурно- спортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Лыжня, вперед!» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает всех желающих заниматься физической культурой и спортом. Занятия по возможности проходят на свежем воздухе.

Адресат программы

В реализации данной программы учувствуют обучающиеся 11-17 лет, для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» - 1 учебный год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа.

Форма обучения - очная. Обучение может проводиться в дистанционной форме с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в объединениях по интересам, сформированных в группу обучающихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа), являющуюся основным составом объединения (кружка); состав группы постоянный.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная соревновательная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа, перерыв между занятиями 10 минут с 01 сентября по 31 мая.

Уровень реализации программы – базовый.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для личностного и интеллектуального развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать знания об истории возникновения лыж;
- привить элементарные навыки езды на лыжах;
- дать начальную систему знаний, умений и навыков по лыжам: правила передвижения, техники, держания на трассе.

Развивающие:

- развить выносливость, скорость, быстроту, ловкость;
- развить умения, интуицию, навык;

Воспитательные:

- воспитать нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение;
- воспитать морально-волевые качества: объективность, самокритичность, настойчивость, самообладание, самоконтроль;
- сформировать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью
- укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций;

- соревновательный элемент способствует развитию личности, в частности, качеств лидера, воспитывает целеустремленность, уверенность, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания;
- овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- научатся самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- овладеют основами самоконтроля, самооценки; научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- овладеют способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- овладеют умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений лыжного спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеют способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности. Предметные результаты:
- научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы,

гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

3. Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжня, вперед!»

Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
дел 1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	6	4	2	Собеседование, Наблюдение
дел 2. Основы техники способов передвижения на лыжах.	10	4	6	Собеседование, Наблюдение
дел 3. Общая и специальная физическая подготовка.	24	8	16	Собеседование Наблюдение, Соревнования
дел 4. Техническая подготовка.	32	6	26	Собеседование Наблюдение Соревнования
ИТОГО:	72	22	50	

4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Теория: Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. **Практика:** Дневник самоконтроля. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.

Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Раздел 2. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Теория: Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.

Практика: Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: 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.

Практика: 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.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория: 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.

Практика: Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений. В процессе реализации физической и технической подготовки в

спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Психологическая подготовка. Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

5. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	05	суббота с 12:00 до 13:40	груп	2	Вводное занятие. История развития лыжного спорта.	Спорт. зал	собеседование
сентябрь	12	с 12:00 до 13:40	груп	2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах.	Спорт. зал	собеседование
сентябрь	19	с 12:00 до 13:40	груп	2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	Спорт. зал	собеседование
сентябрь	26	с 12:00 до 13:40	груп	2	Понятие о технике лыжного спорта.	Спорт. зал	собеседование

октябрь	3	с 12:00 до 13:40	груп	2	Классификация способов передвижения на лыжах.	Спорт. зал	собеседавание
октябрь	10	с 12:00 до 13:40	груп	2	Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.	Спорт. зал	Собеседавание, зачет
октябрь	17	с 12:00 до 13:40	груп	2	Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.	Спорт. зал	опрос
октябрь	24	с 12:00 до 13:40	груп	2	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Спорт. зал	собеседавание
октябрь	31	с 12:00 до 13:40	груп	2	ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	Спорт. зал	наблюдение
ноябрь	7	с 12:00 до 13:40	груп	2	Прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Спорт. зал	наблюдение
ноябрь	14	с 12:00 до 13:40	груп	2	Имитация лыжных ходов Скользкий шаг. Схема движения.. Стойка.	Спорт. зал	зачет
ноябрь	21	с 12:00 до 13:40	груп	2	Коньковый ход. Схема движения.	Спорт. зал	зачет
ноябрь	28	с 12:00 до 13:40	груп	2	Передвижение ступающим шагом.	Спорт. зал	зачет

декабрь	5	с 12:00 до 13:40	груп	2	Построение в шеренгу с лыжами на руках. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии.	Спорт. площадка	зачет
декабрь	12	с 12:00 до 13:40	груп	2	Повороты на месте переступанием. Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног.	Спорт. площадка	зачет
декабрь	19	с 12:00 до 13:40	груп	2	Передвижение 200-300м без палок Игра «Смелее с горки».	Спорт. площадка	зачет
декабрь	26	с 12:00 до 13:40	груп	2	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке. Преодоление подъёма ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Спорт. площадка	зачет
январь	9	с 12:00 до 13:40	груп	2	Преодоление подъёма «Лесенкой» Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	Спорт. площадка	контроль
январь	16	с 12:00 до 13:40	груп	2	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м	Спорт. площадка	зачет
январь	23	с 12:00 до 13:40	груп	2	Передвижение двухшажным ходом 3500м	Спорт. площадка	зачет
январь	30	с 12:00 до 13:40	груп	2	Подъём «полуёлочкой», Подъём «лесенкой»	Спорт. площадка	зачет

февраль	6	с 12:00 до 13:40	груп	2	Спуски в основной стойке. Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	Спорт. площадка	зачет
февраль	13	с 12:00 до 13:40	груп	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спорт. площадка	зачет
февраль	20	с 12:00 до 13:40	груп	2	Основные классические способы передвижения на крутых подъёмах	Спорт. площадка	зачет
февраль	27	с 12:00 до 13:40	груп	2	Основные классические способы передвижения на спусках Спуск в высокой стойке.	Спорт. площадка	зачет
март	6	с 12:00 до 13:40	груп	2	Подъём «ёлочкой». Дистанция 1000-2000м. Подъём «ёлочкой». Дистанция 2000-3000м.	Спорт. площадка	зачет
март	13	с 12:00 до 13:40	груп	2	Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	Спорт. площадка	зачет
март	20	с 12:00 до 13:40	груп	2	Соревнования. Дистанция 1000-2000м. Соревнования. Дистанция 2000-4000м.	Спорт. зал	зачет
март	27	с 12:00 до 13:40	груп	2	Соревнования. Дистанция 3000-5000м. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	Спорт. зал	зачет
апрель	3	с 12:00 до 13:40	груп	2	Соревнования юных лыжников. Дистанция 3000м. Техника спуска и подъёма.	Спорт. зал	зачет

апрель	10	с 12:00 до 13:40	груп	2	Коньковый ход Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	Спорт. зал	зачет
апрель	17	с 12:00 до 13:40	груп	2	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России	Спорт. зал	зачет
апрель	24	с 12:00 до 13:40	груп	2	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	Спорт. зал	зачет
май	8	с 12:00 до 13:40	груп	2	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	Спорт. зал	зачет
май	15	с 12:00 до 13:40	груп	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	Спорт. зал	зачет
май	29	с 12:00 до 13:40	груп	2	Игра «Парашиотисты». Подвижные игры	Спорт. зал	Зачет Соревнования

6. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

- Групповое помещение (спортзал), лыжная трасса на спортплощадке
- лыжный инвентарь
- аптечка,
- свисток.

-секундомер

-компьютер с выходом в Интернет

Информационное обеспечение

- Учебно-методические пособия (книги, фильмы), Интернет

Кадровое обеспечение

Ф.И.О.	Должность	Образование	Категория
Немов Максим Сергеевич	Педагог дополнительно образования	Высшее	нет

Формы аттестации.

Форма аттестации для определения результативности освоения программы – соревнования по лыжам.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, итоговые соревнования по лыжным гонкам.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов - соревнования.

Оценочные материалы.

Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Лыжня, вперед! » в форме соревнований по лыжным гонкам не предусматривает использование оценочных материалов.

Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает очную форму занятий кружка, что позволяет вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Основной формой работы является занятие. Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуальная.

Методы обучения и воспитания.

При реализации программы используются следующие методы: словесный, наглядный, практический; для решения воспитательных задач применяются убеждение, поощрение, мотивация.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия кружка проводятся в групповой, индивидуально-групповой форме.

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, совместный анализ позиции.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятия является примерной и может меняться в зависимости от темы, цели и задач конкретного учебного занятия.

Вводная часть: организационный момент, настрой на занятие, актуализация имеющихся знаний.

Основная часть занятия.

Содержание основной части соответствует задачам программы. На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят теоретическая часть и практическая часть – в группах и индивидуальная.

Заключительная часть.

Повторение ключевых положений теории, подведение итогов занятия.

1. Общие требования безопасности на занятиях.

Для занятий ОФП спортивная площадка, спортзал и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Педагог дополнительного образования должен:

- заранее продумать расстановку обучающихся, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

обучающийся должен:

– снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий

3. Требования безопасности во время занятий:

Педагог дополнительного образования должен:

- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;

обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- двигаться на лыжной трассе только в заданном направлении;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения на лыжной трассе;
- не выполнять упражнения без разрешения педагога,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

7. Список литературы для детей

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

2. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

3. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

4. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Список литературы для учителя

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002

5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Список литературы для родителей

1. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
2. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с
3. . Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.

СОГЛАСИЕ
на обработку персональных данных

Я,

Климов Максим Сергеевич

(фамилия, имя, отчество)

зарегистрированный (ая) по адресу:

Ульяновская обл., Клязминский район, с. Большие Малоткины
ул. 50 лет Победы, д. 29

паспорт 8317 219 РРБ выдан ТП УФМС России по Ульяновской обл.
(номер) (сведения о дате выдачи и выдавшем органе)

в Клязминском районе ДР. РРБ: 2017

В

соответствии с п.4 ст.9 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ
«О персональных данных» (далее – Федеральный закон) даю согласие
структурному подразделению ОГБУ ДО «Дворец творчества детей и
молодежи» (Региональному модельному центру дополнительного
образования Ульяновской области) на обработку моих персональных данных,
а также на размещение информации об авторе и дополнительной
общеобразовательной программе в Единой информационной системе,
содержащей сведения о возможностях дополнительного образования на
территории Ульяновской области, использование дополнительной
общеобразовательной программы в дальнейшей трансляции, а именно:
-фамилия, имя, отчество;
-место проживания (регистрации);
-сведения о месте работы;
-сведения об образовании и квалификации
в целях моего участия в проведении независимой оценки качества
дополнительных общеобразовательных программ.

Я уведомлен и понимаю, что под обработкой персональных данных
подразумевается совершение над ними следующих действий: сбор,
обработка, систематизация, накопление, хранение, уточнение,
подтверждение, использование, распространение, уничтожение по истечению
срока действия Согласия, предусмотренных п.3 ч.1 ст.3 Федерального закона
РФ.

Настоящее согласие не устанавливает предельных сроков обработки
данных. Согласие действует с момента подписания и до его отзыва в
письменной форме. Порядок отзыва согласия на обработку персональных
данных мне известен.

«15» июля 2020г.

Климов М.С. М.С.
(ФИО полностью, подпись)

