

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2023
года

Утверждена приказом директора
ГБПОУ ПАМТ им. И.И. Лепсе
№ 208 от 29 августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 16-18 лет

Составитель:
Веряскина Н.П.,
педагог дополнительного образования

г. Павлово
2023 год

Содержание.

1. Информационная карта программы.
2. Пояснительная записка.
3. Условия реализации программы.
4. Содержание изучаемого курса.
5. Учебно-тематическое планирование.
6. Поурочное планирование.
7. Методическое и материально-техническое обеспечение.
8. Список использованной литературы.

Информационная карта программы.

Организация	Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Павловский автомеханический техникум им. И.И. Лепсе».
Руководитель кружка	Веряскина Наталья Павловна
Срок реализации	2023 – 2024 учебный год
Участники	Обучающиеся всех учебных групп на добровольной основе. Инженерно-педагогические работники техникума на добровольной основе.
Цель проекта	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки
Задачи проекта	<ul style="list-style-type: none">➤ обучение основам техники лыжных ходов;➤ воспитание необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, координации движений;➤ воспитание морально – волевых качеств.
Направленность деятельности	Подготовка команды для участия в соревнованиях городского, районного и областного уровня.
Методология программы	<ul style="list-style-type: none">➤ личностно-ориентированное обучение;➤ развивающее обучение;➤ педагогика сотрудничества;➤ гуманистическая психология.

1. Пояснительная записка

1. В соответствии с «Законом об образовании Российской Федерации»:

1) Дополнительные образовательные программы и дополнительные образовательные услуги реализуются в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

2) К дополнительным образовательным программам относятся образовательные программы различной направленности, реализуемые: в общеобразовательных учреждениях и образовательных учреждениях, реализующих программы среднего профессионального образования, за пределами определяющих их статус основных образовательных программ»¹. Таким образом, мы имеем санкционированную государством и социально одобренную установку на воспитание всесторонне развитой личности.

2. Направленностью данной образовательной программы является выявление и развитие физических способностей обучающихся посредством лыжной подготовки, что отвечает как современной стратегии образования в целом, так и единой методической теме образовательной организации в частности.

Лыжный спорт имеет большое военно-прикладное и оздоровительное значение, что объясняется благоприятной обстановкой занятий, вовлечением в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивной работой органов дыхания, кровообращения.

Актуальность и новизна дополнительной образовательной программы состоит в том, что в рамках одного объединения обучающиеся имеют возможность приобретать и совершенствовать физические качества – выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию движений, а также морально-волевые качества – смелость, настойчивость, целеустремленность. Обучающиеся получают сведения по теории лыжного спорта, приобретают практические навыки передвижения на лыжах, участвуют в соревнованиях.

Этот вид спорта входит в календарь соревнований областной Спартакиады обучающихся профессиональных образовательных организаций.

Цель дополнительной образовательной программы:

развитие и совершенствование физических качеств средствами лыжной подготовки.

Задачи:

- обучение основам техники лыжных ходов;
- развитие физических качеств;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание привычки к организованности в работе и планированию своих возможностей.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 240 часов.

3. Основной отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является педагогика сотрудничества.

Целевые ориентации педагогики сотрудничества:

- переход от педагогики требований к педагогике отношений;
- гуманно-личностный подход к обучающемуся;
- единство обучения и воспитания.

В «Концепции среднего образования Российской Федерации» сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности педагога и обучающегося, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

¹ ФЗ N 3266-1 от 10 июля 1992 года. Ст. 26

Как система отношений сотрудничество многоаспектно; но важнейшее место в нем занимают отношения «учитель - ученик». В концепции сотрудничества господствует представление об ученике как о субъекте своей учебной деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнерами, составлять союз более старшего и опытного с менее опытным (но обладающим преимуществами молодости); ни один из них не должен стоять над другим.

Сотрудничество в отношениях «обучающийся - обучающийся» реализуется в общей жизнедеятельности коллектива образовательной организации и принимает различные формы (содружества, соучастия, сопереживания, сотворчества, соуправления).

Возраст участников реализации программы от 15 до 18 лет.

Срок реализации дополнительной образовательной программы 1 год.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся по урочной форме по окончании основного учебного процесса.

Продолжительность занятия, час.	Количество занятий в неделю	Нагрузка в неделю, час.	Нагрузка в год, час.
3	2	6	240

Ожидаемые результаты

Раздел программы	Обучающиеся должны знать и уметь
Лыжная подготовка	Значение лыжного спорта и влияние его на организм как оздоровляющего и закаляющего средства. Правила поведения обучающихся на занятиях по лыжной подготовке. Меры безопасности и предупреждение травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и снаряжения. Характеристика и применение техники лыжных ходов на дистанции. Правила хранения лыжного инвентаря.

Способ определения результативности

Качество усвоения знаний, умений и навыков определяется путем проведения контрольных тестов и нормативов.

2. Условия реализации программы

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность обучающимся добиваться хороших результатов в лыжном спорте, формировать здоровый образа жизни, а также повышать уровень общей физической подготовки в целом. В процессе обучения путём многократных тренировочных занятий достичь и выработать у лыжников наиболее правильное выполнение основных технико-тактических действий, дающих возможность участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

3. Содержание изучаемого курса

Лыжная подготовка	
Основы знаний о лыжном спорте	Значение лыжного спорта и влияние его на организм как оздоравливающего и закаливающего средства. Правила поведения обучающихся на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря и снаряжения. Характеристика лыжных ходов.
Способы лыжных ходов: 1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	- скольжение в выпаде; - скольжение с попеременным отталкиванием палками.
2. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода	Скольжение с одновременным отталкиванием палками.
3. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода	- скольжение с попеременным отталкиванием палками; - скольжение с одновременным отталкиванием палками.
4. Совершенствовать технику конькового хода	- скольжение без отталкивания палками; - скольжение с отталкиванием палками и одной лыжей.
5. Совершенствовать технику преодоления подъёма скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	- скольжение коротким попеременным двухшажным ходом; - скольжение с постоянной опорой на палки; - подъём ступающим шагом с разведёнными в стороны носками лыж; - подъём приставным шагом боком к склону.
6. Совершенствовать технику спуска с горы - в основной стойке, - в низкой стойке, - в высокой стойке	- скольжение на слегка согнутых в коленях ногах с полусогнутыми в локтевых суставах руками; - скольжение с сильным сгибанием ног, с выставленными вперёд руками; - скольжение с выпрямленным туловищем с целью уменьшения скорости спуска.
7. Совершенствовать технику торможения - «плугом», - упором, - боковым соскальзыванием	- торможение осуществляется равномерно двумя лыжами с разведёнными в стороны «пятками» лыж; - торможение с переносом опоры на верхнюю лыжу (по склону); - торможение обеими лыжами с постановкой их на рёбра поперёк склона.
8. Совершенствовать технику поворота - переступанием, - упором, - на параллельных лыжах	- скольжение с перестановкой лыжи на нужный угол; - скольжение под воздействием «руления» носком лыжи; - скольжение с наклоном в сторону поворота.
Развитие двигательных качеств: 1. координационных способностей	- челночный бег; - упражнения на гибкость; - акробатические упражнения; - прыжки, многоскоки.
2. выносливости	- длительный бег; - круговая тренировка; - упражнения с отягощением.
3. скоростных способностей	- бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м; - эстафеты с бегом;
4. скоростно-силовых способностей	- передвижение в вися на руках по рукоходу; - прыжки со скакалкой и через барьеры; - прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг; - прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.
5. силовых способностей	- силовые упражнения в парах; - подтягивания и вис на согнутых руках; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

	- приседание на двух ногах, на левой и правой ноге: «пистолетик»; - упражнения с отягощениями (гири, эспандер, набивной мяч).
Общеразвивающие упражнения	в движении, в парах, с гимнастической скамейкой.
Домашние задания	выполнение имитационных упражнений, повторение отдельных движений, выполнение специальных комплексов физических упражнений.
Контроль за уровнем усвоения учебного материала	прохождение контрольной дистанции без учёта времени и на время.

4. Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль.	2
Практическая подготовка		
4.	Общая физическая подготовка	40
5.	Кроссовая подготовка	60
6.	Специальная физическая подготовка	20
7.	Лыжная подготовка	80
8.	Спортивные и подвижные игры	22
9.	Контрольные нормативы и соревнования	12
	Итого	240

6. Поурочное планирование

№ занятия	Тема занятия	кол-во часов	контроль
1	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся.	3	
2	Равномерная беговая тренировка.	3	
3	Общеразвивающие упражнения.	3	
4	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	3	
5	Развитие скоростных качеств.	3	

6	Силовая подготовка.	3	
7	Общеразвивающие упражнения.	3	
8	Участие в соревнованиях.	3	соревнования
9	Развитие выносливости.	3	
10	Кроссовый бег средней интенсивности.	3	
11	Имитация лыжных ходов.	3	
12	Общефизическая подготовка.	3	
13	Развитие скоростных качеств.	3	контрол. тест
14	Упражнения с резиновым амортизатором.	3	
15	Длительная беговая тренировка.	3	
16	Общеразвивающие упражнения.	3	
17	Развитие скоростной выносливости.	3	
18	Специальная физподготовка.	3	
19	Имитация техники лыжных ходов	3	
20	Общеразвивающие упражнения.	3	
21	Силовая подготовка.	3	
22	Кросс средне-слабой интенсивности.	3	
23	Длительная беговая тренировка	3	
24	Специальная физподготовка.	3	контрол. тест
25	Развитие выносливости.	3	
26	Меры предупреждения травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и снаряжения.	3	
27	Освоение основ техники л/ходов.	3	
28	Равномерная тренировка на лыжах.	3	
29	Освоение попеременного двухшажного хода.	3	
30	Развитие выносливости на лыжах.	3	
31	Освоение одновременного одношажного хода.	3	
32	Освоение фаз скольжения и отталкивания.	3	
33	Применение техники лыжных ходов на дистанции 3 км.	3	контрол. тест
34	Освоение одновременного бесшажного хода.	3	
35	Слаломная подготовка.	3	
36	Участие в соревнованиях.	3	соревнования
37	Техника попеременного двухшажного хода.	3	
38	Техника одновременного одношажного хода.	3	
39	Техника одновременного бесшажного хода.	3	
40	Участие в соревнованиях.	3	соревнования
41	Совершенствование техники конькового хода.	3	
42	Прохождение дистанции с применением подъёмов.	3	
43	Техника прохождения спусков.	3	
44	Участие в соревнованиях.	3	соревнования
45	Совершенствование техники лыжных ходов.	3	
46	Совершенствование техники торможения.	3	
47	Техника прохождения поворотов.	3	
48	Слаломная подготовка.	3	
49	Эстафета на лыжах.	3	
50	Применение техники лыжных ходов на дистанции 6 км.	3	контрол. тест
51	Техника одновременных и попеременных л/ходов.	3	
52	Совершенствование техники коньковых ходов.	3	
53	Слаломная подготовка.	3	
54	Участие в соревнованиях.	3	соревнования
55	Техника преодоления подъёмов.	3	
56	Прохождение дистанции 10 км. без учёта времени.	3	контрол. тест
57	Слаломная подготовка.	3	
58	Правила хранения лыжного инвентаря.	3	
59	Восстановительный процесс–плавание.	3	
60	Спортивные игры.	3	
61	Кроссовая подготовка.	3	
62	Общефизическая подготовка.	3	
63	Подвижные игры.	3	
64	Участие в соревнованиях.	3	соревнования
65	Общеразвивающие упражнения.	3	
66	Восстановительный процесс–плавание.	3	

67	Бег средней интенсивности.	3	
68	Участие в соревнованиях.	3	соревнования
69	Подвижные игры.	3	
70	Общезначительная подготовка.	3	
71	Кроссовая подготовка.	3	
72	Спортивные игры.	3	
73	Общеразвивающие упражнения.	3	
74	Кросс-поход.	3	
75	Восстановительный процесс-плавание.	3	
76	Общезначительная подготовка.	3	
77	Подвижные игры.	3	
78	Кросс-поход.	3	
79	Общеразвивающие упражнения.	3	контрол. тест
80	Участие в добровольческом мероприятии.	3	
	Итого:	240	

7. Методическое и материально-техническое обеспечение

Раздел	Форма занятий	Методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение
Лыжная подготовка	Индивидуальная, групповая	Методическая разработка занятий, различного вида тестов, разработка учебных пособий, методических указаний для проведения контрольных упражнений, просмотр видеозаписей с первенств и чемпионатов по лыжному спорту; участие в городских, районных, областных соревнованиях по лыжным гонкам.	Спортивный зал, спортивная площадка, учебная лыжня, лыжная трасса, лыжный инвентарь, лыжные мази и аксессуары, наглядный материал, мультимедийное обеспечение.

8. Список использованной литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов пед.институтов.- М.: Просвещение,2015.
2. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2015.
3. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2015.
4. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Просвещение», 2016
5. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 2010.
7. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2014.
8. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2014.
9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2016.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2016.
11. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2015.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 2016.
14. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2014.
15. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2014.
16. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 2015
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 2015.
18. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2014.
19. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана-Граф, 2016.
20. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. – Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2014.
21. Физиология спорта / Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2015.
22. Форпель К. Сплоченность и толерантность в группе. – М.: Генезис, 2016.
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2016.

Содержание программы дополнительного образования

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования. История спортивных достижений и традиций техникума.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание занимающихся. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 40м, три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 60м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 100м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (300-700г) с места, с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Лыжная подготовка

Основной задачей лыжной подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка. Помимо свободного передвижения классическими коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей и создание затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Контрольные нормативы и соревнования

N\N	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	1 ГОД		2 ГОД	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1.	БЕГ 60 м. (СЕК.)	-	8.0	-	7.8
2.	БЕГ 100 м. (СЕК.)	14.5	16.8	14.0	16.6
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА	215	165	225	180

	(СМ)				
4.	БЕГ 500м, (МИН.С)	1.30сек.	2.00сек.	1.28 сек.	1.55сек.
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	3.40	-	3.30	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	11.30	-	11.00
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	14.00	-	13.30	-
8.	Лыжи 3км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (МИН.С) (классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов