

Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области

«Спортивная школа олимпийского резерва им. Я.И. Рыжкова»

ул. Загородная д. 1, г. Сысерть, 624021, тел. 8 (34374) 7-40-10

| Номер документа | Дата составления |
|-----------------|------------------|
| 10-ОД           | 24.02.2025       |

**ПРИКАЗ**

о внесении изменений в Дополнительную образовательную программу спортивной  
подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

I. Внести изменения в дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденную приказом №6-ОД от 18.01.2023 и согласованную педагогическим советом ГАУ ДО СО СШОР им. Я.И. Рыжкова (протокол №1 от 17.01.2023):

1. Дополнить таблицу 35 «программный материал для учебно-тренировочного этапа до двух лет» следующими пунктами:

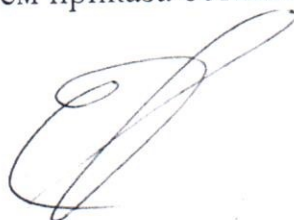
|                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для повышения координации и контроль движений рук.                                              |
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для развития общей выносливости.                                                                |
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для формирования аэробных и анаэробных возможностей.                                            |
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для развития силы рук, ног, спины.                                                              |
| Гребля на народных лодках, на туристических байдарках для повышения координации и контроль движений рук, для развития силы рук, спины. |

2. Дополнить таблицу 40 «программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет» следующими пунктами:

|                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для совершенствования дыхательной системы.                                                      |
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для развития общей выносливости.                                                                |
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для развития аэробных и анаэробных возможностей.                                                |
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для развития силы рук, ног, спины.                                                              |
| Комплексы упражнений на воде (бассейн) для восстановления и профилактика травм.                                                        |
| Гребля на народных лодках, на туристических байдарках для повышения координации и контроль движений рук, для развития силы рук, спины. |

II. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Е.А. Салахов