

Содержание

| № п/п | Наименование раздела |
|-------|---------------------------------------|
| 1. | Основные характеристики программы |
| 1.1. | Пояснительная записка |
| 1.2. | Цель и задачи программы |
| 1.3. | Содержание программы |
| 1.4. | Планируемые результаты |
| 2. | Организационно-педагогические условия |
| 2.1. | Помещение |
| 2.2. | Средства обучения и воспитания |
| 2.3. | Кадровые условия |
| 3. | Календарный учебный график |
| 4. | Учебный план |
| 5. | Рабочая программа |
| 6. | Оценочные материалы |
| 7. | Методические материалы |
| 8. | Приложения к программе |

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Образовательная программа разработана с учетом выполнения задач поставленных Правительством РФ, прописанных в распоряжении Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р: «...реализация дополнительных общеобразовательных программ должна строиться на соответствии образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей и ориентации на метапредметные и личностные результаты образования».

Актуальность

В настоящее время все большего внимания требует такое направление педагогической деятельности – сохранение здоровья и высокой работоспособности обучающихся.

Для реализации этих задач, целесообразно использовать физические упражнения, которые так или иначе направлены на развитие физических качеств.

С появлением компьютеров, смартфонов и планшетов резко сократилась двигательная активность людей и, что особо важно, детей. По сравнению с предыдущими десятилетиями, все больше появляется организаций, осуществляющих спортивную работу с детьми. Но, как правило, это платные секции, кружки, клубы. Школа, а точнее, спортивная школьная секция, на наш взгляд, является тем местом, где дети могут организованно и бесплатно заниматься физическими упражнениями, повышать уровень физической подготовленности и своего физического развития в целом. Ведь именно в школьном возрасте должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее Программа) реализуется в рамках физкультурно-оздоровительной направленности развития школьников и направлена на формирование у обучающихся потребности в сохранении и развитии здоровья, а, значит, в здоровом образе жизни. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных школьников, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные

возможности организма, повышается работоспособность. Занятия лыжным спортом способствуют гармоничному развитию личности, особо - полноценному формированию эмоционально-волевой сферы личности. Систематические занятия спортом являются эффективным ресурсом развития таких личностных качеств, как организованность, дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, формируют нацеленность обучающихся на достижение результата, развивают умение работать в малой и большой группе, взаимодействовать в условиях общего режима, Реализация данной Программы также расширяет возможности ранней профориентации обучающихся, создаёт условия для реализации личностных интересов, склонностей и способностей, развития одарённости.

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в соответствии с изменениями в статьи 46 (часть 4,5), 79 (части 1,3,11), 108.
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. №761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Минпросвещения России от 18 сентября 2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования к реализации дополнительных общеобразовательных программ».

Новизна данной программы состоит в создании условий для удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе

тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена её профильностью, практической направленностью, мобильностью, разноуровневостью,

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации лично значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация образовательной деятельности;;
- создание условий для саморазвития личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Отличительные особенности заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников - гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Программа по своей сути является досуговой, простой: освоение учебного материала идёт от простого к сложному, от знакомства с элементарными понятиями игры к постепенному расширению и углублению знаний во всех областях теории и практики лыжных гонок.

Обучение осуществляется на основе общих **методических принципов**:

- **Принцип активной включенности** каждого ребенка в деятельность, а не пассивное созерцание со стороны;
- **Принцип доступности**, последовательности и системности изложения программного материала;

Основой организации работы с детьми в данной программе является система **дидактических принципов**:

- **принцип минимакса** - обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- **принцип целостного представления о мире** - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- **принцип вариативности** - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- **принцип творчества** - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Основные методы обучения:

Формирование мышления лыжника-гонщика у ребенка проходит через ряд этапов от репродуктивного повторения алгоритмов технических приемов лыжных гонок до творческого применения знаний на практике, подразумевающих, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов.

- На начальном этапе преобладают **игровой, наглядный и репродуктивный методы**. Они применяются при знакомстве с техническими приемами в лыжных гонках, обучении правилам соревнований.
- Большую роль играют общие принципы ведения гонки на различных этапах, где основным методом становится **продуктивный**. Для того чтобы реализовать в гонке свой замысел, учащийся овладевает тактическим арсеналом данного вида спорта, вследствие чего формируется следующий алгоритм мышления: анализ позиции - мотив - идея - расчёт — актуальное действие.
- На более поздних этапах в обучении применяется **творческий метод** для совершенствования тактического мастерства учащихся.
- **Метод проблемного обучения**. Разбор индивидуальных и командных гонок в целом, творческое их осмысление помогает обучающемуся выработать свой собственный подход к гонке.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; воспитание ответственного отношения к своему здоровью, воспитания потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся представление о виде спорта «Лыжные гонки», его возникновении и развитии;
- ознакомить обучающихся с правилами проведения соревнований и особенностями судейства;
- формировать теоретические знания в области лыжных гонок;
- формировать навыки соблюдения общей и частной гигиены и осуществления самоконтроля;
- создать условия для всесторонней физической подготовки обучающихся с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- создать условия для овладения обучающимися спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- формировать элементарные навыки судейства;
- развивать морально-волевые качества обучающихся - смелость, решительность, самообладание, дисциплинированность, ответственность, умение принимать неудачу;
- развивать лидерские качества обучающихся, инициативу и социальную активность;
- формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формировать потребность в здоровом образе жизни как необходимом условии сохранения здоровья.

1.3. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1 Введение. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских Играх

- Содержание работы лыжной секции.
- Возникновение, развитие и распространение лыж.
- Краткие исторические сведения об Олимпийских Играх.
- Виды лыжного спорта
- Лыжный спорт в России.

Раздел 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

- Поведение на улице и во время движения к месту занятия.
- Выбор места для проведения занятия.
- Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.
- Личная гигиена занимающихся.
- Гигиенические требования к одежде и обуви.
- Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.
- Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3 Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и парафины.

- Выбор лыжного инвентаря
- Способы обработки скользящей поверхности лыж.
- Уход за лыжным инвентарем
- Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.
- Факторы влияющие на выбор мази.
- Обувь, одежда и снаряжение для занятий лыжным спортом

Раздел 4 . Специальная физическая подготовка.

- Кроссовая подготовка.
- Имитационные упражнения
- Передвижение на роликовых лыжах.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

- Комплексы общеразвивающих упражнений
- Спортивные и подвижные игры

Раздел 6. Основы техники способов передвижения на лыжах.

- Понятие о технике лыжного спорта.
- Классификация способов передвижения на лыжах.
- Структура скользящего шага
- Техника лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.
- Изучение элементов классического хода.
- Классификация коньковых лыжных ходов. Изучение техники конькового хода.
- Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Раздел 7. Правила соревнований по лыжным гонкам

- Положение о соревновании.
- Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.
- Организационная работа по подготовке к соревнованиям.
- Состав и обязанности судейской бригады.
- Обязанности и права участников.
- Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Раздел 8. Основные средства восстановления.

- Спортивный массаж и самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.

Раздел 9. Диагностика.

- Мониторинг показателей контрольных упражнений с учётом индивидуальных особенностей
- Сдача нормативов

2 год обучения

Раздел 1 Введение. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских Играх

- Содержание работы лыжной секции.
- История развития лыжного спорта в Свердловской области и городе Березовском.
- Достижения обучающихся лица — лыжников.
- Занятия лыжным спортом как средство физического самосовершенствования.
- Влияние занятий лыжами на развитие организма ребёнка в разном возрасте.

Раздел 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

- Поведение на улице и во время движения к месту занятия.
- Выбор места для проведения занятия.
- Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.
- Личная гигиена занимающихся.
- Гигиенические требования к одежде и обуви.
- Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.
- Ведение дневника самоконтроля.

Раздел 3 Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и парафины.

- Выбор лыжного инвентаря
- Способы обработки скользящей поверхности лыж.
- Уход за лыжным инвентарем

- Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов.
- Факторы влияющие на выбор мази.
- Обувь, одежда и снаряжение для занятий лыжным спортом

Раздел 4 . Специальная физическая подготовка.

- Кроссовая подготовка.
- Имитационные упражнения
- Передвижение на роликовых лыжах.

Раздел 5. Общая физическая подготовка.

1. Комплексы общеразвивающих упражнений
2. Спортивные и подвижные игры

Раздел 6. Основы техники способов передвижения на лыжах.

- Углублённое изучение и совершенствование техники классического хода и коньковых ходов.
- Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим и коньковыми ходами.
- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
- Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Раздел 7. Правила соревнований по лыжным гонкам

- Положение о соревновании
- Выбор мест соревнований,
- Подготовка трасс, оборудование старта и финиша.
- Организационная работа по подготовке к соревнованиям.
- Состав и обязанности судейской бригады.
- Обязанности и права участников.

- Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Раздел 8. Основные средства восстановления.

- Спортивный массаж и самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.
- Гидромассаж и его применение
- Водные процедуры как средство восстановления.

Раздел 9. Диагностика.

- Мониторинг показателей контрольных упражнений с учётом индивидуальных особенностей
- Сдача нормативов

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы:

- приобретут дополнительные знания по истории лыжных гонок;
- обучающиеся будут знакомы с основными техническими и тактическими приёмами лыжных гонок;
- обучающиеся овладеют навыками передвижения на лыжах;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес к лыжным гонкам;
- будут созданы условия для укрепления здоровья обучающихся, содействия их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- будут созданы условия для развития основных физических качеств;
- обучающиеся освоят простейшие способы самоконтроля за физической нагрузкой;
- обучающиеся освоят простейшие способы оценки физического \ развития и физической подготовленности;
- будет сформирована потребность обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- будет сформирована потребность в здоровом образе жизни как основном условии сохранения здоровья;

- будет устойчиво функционировать лыжная секция.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Помещение

Для организации занятий используются помещения:

- спортивного зала, площадью 162 м²;
- малого спортивного зала площадью 55.2м²,

также используется территория универсальной спортивной площадки, которая включает футбольное поле с искусственным покрытием, где стационарно установлены футбольные ворота; беговые дорожки с прорезиненным покрытием, волейбольную площадку, площадку для игры в баскетбол.

В те периоды учебного года, когда территория универсальной спортивной площадки покрыта снегом, по периметру площадки прокладывается учебная лыжня.

2.2. Средства обучения и воспитания

| № п/п | Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обучения | Количество |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | Стулья | 10 |
| 2 | Парты | 3 |
| 3 | Стол педагога | 1 |
| 4 | Стул педагога | 1 |
| 5 | Расходный материал: | |

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| | Маркеры | 1 набор |
| | CD-диск | 1 |
| | Бумага | 1 пачка |
| | Ручки | 20 |
| | Карандаши | 20 |
| | Папки | 20 |
| Учебно-методический материал | | |
| 1 | Казаков А.И. Подготовка детского организма к соревнованиям,режим,питание.1997 | 1 |
| 2 | Буньков А.А. Техническая подготовка лыжника -гонщика 1988 | 1 |
| 3 | Воробьев Л.В. Методика спортивной тренировки и средства восстановления 1984 | 1 |
| 4 | Грачев И.Л.Лыжный спорт 1998 | 1 |
| 5 | Румянцев Г.В.Психологическая подготовка лыжника гонщика 1987 | 1 |
| 6 | Озолин В.Н.Теория и методика спортивной тренировки 2001 | 1 |
| Технические средства обучения | | |

| | | |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 | Ноутбук | 1 |
| 2 | Нетбук | 20 |
| 3 | Проектор | 1 |
| 4 | Колонки | 2 |
| 5 | Принтер | 1 |
| 6 | Копир | 1 |
| 7 | Сканер | 1 |
| 8 | Сетевой фильтр | 1 |
| 9 | Телевизор | 1 |
| 10 | Музыкальный центр | 1 |
| 11 | Видеокамера | 1 |
| 12 | Наличие подключения к сети Internet (от 32 Кбит/с до 20 Мбит/с и выше) | имеется |
| Учебно-практическое оборудование | | |
| 1 | Лыжи классические | 30 |
| 2 | Лыжи коньковые | 15 |
| 3 | Ботинки лыжные | 35 |
| 4 | Палки лыжные | 30 |
| 5 | Крепления | 30 |
| 6 | Станок для подготовки лыж | 4 |

| | | |
|----|-----------------------------------|----|
| 7 | Щётки для обработки лыж | 5 |
| 8 | Откатчик для парафинов и мазей | 1 |
| 9 | Победитовые наконечники для палок | 40 |
| 10 | Скребки для подготовки лыж | 15 |

2.3. Кадровые условия.

Требования к педагогу дополнительного образования

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплекует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет творческие способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, воспитанников, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, воспитанниками актуальные события современности. Обеспечивает и анализирует

достижения обучающихся, воспитанников. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта творческой деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы

и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, воспитанникам, а также обучающимся, воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, воспитанников в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам,

их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения,

аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации.

В соответствии с пунктом 15 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (в действующей редакции от 30.09.2020)), а также согласно приказа Минпросвещения России от 18 сентября 2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам», к реализации дополнительных общеобразовательных программ могут привлекаться лица:

- обучающиеся по программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее, чем за два года обучения;
- имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.4. Специальные условия для обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

3. Календарный учебный график 2025-2026 учебный год

| Месяц | Неделя | Деятельность | Кол-во занятий |
|-------------------------------------------|--------|--------------|----------------|
| Сентябрь | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 8 | | | |
| Октябрь | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| | 5 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 10 | | | |

| | | | |
|------------------------------------------|---|---|---|
| Ноябрь | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 8 | | | |
| Декабрь | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 8 | | | |
| Январь | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 6 | | | |
| Февраль | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 8 | | | |
| Март | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 8 | | | |

| | | | |
|------------------------------------------|---|---|---|
| Апрель | 1 | У | 1 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 8 | | | |
| Май | 1 | У | 2 |
| | 2 | У | 2 |
| | 3 | У | 2 |
| | 4 | У | 2 |
| Общее кол-во занятий за месяц - 8 | | | |
| Общее кол-во занятий за год - 72 | | | |

Выходные и праздничные дни:

Сентябрь — 7,14,21,28;

Октябрь — 5,12,19,26

Ноябрь- 2, 3, 4,9,16,23,30

Декабрь — 7,14,21,28, 31

Январь – 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,18,25

Февраль – 1,8,15,22,23

Март – 1,8,9, 15, 22, 29

Апрель — 5,12,19,26

Май – 1,2,3,4,9,10,17,24, 31

Дата начала занятий по программе «Лыжные гонки» в 2025-2026 учебном году – 01 сентября 2025 года. **Дата окончания** учебного года– 30 мая 2026 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Занятия по программе «Лыжные гонки» не проводятся в выходные и праздничные дни, предусмотрены каникулы в период с 31 декабря 2025 года по 11 января 2026 года.

4. Учебный план

Режим занятий.

Занятия проводятся в 2-х группах.

Объем и срок реализации программы:

- объем — 18 часов в неделю в 1-ой группе; 36 часов в неделю в 2-х группах;
- 648 часов в 1-й группе; 1296 часов в 2-х группах.

Срок реализации программы — 2 года

1 год обучения

| № | Название раздела | Количество часов | В том числе | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Введение | 6 | 6 | - |
| 2. | Раздел 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливани, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Раздел 3 Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и парафины. | 7 | 2 | 5 |
| 4. | Раздел 4 . Специальная физическая подготовка. | 60 | 10 | 50 |
| 5. | Раздел 5. Общая физическая подготовка. | 60 | 10 | 50 |
| 6. | Раздел 6. Основы техники способов передвижения на лыжах. | 350 | 110 | 240 |
| 7. | Раздел 7. Правила соревнований | 5 | 5 | - |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------|------------|------------|------------|
| | по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ | | | |
| 8 | Раздел 8. Основные средства восстановления. | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Раздел 9. Диагностика. | 60 | 15 | 45 |
| 10 | Сдача нормативов | 15 | - | 15 |
| 10 | Резерв | 75 | 10 | 65 |
| | ИТОГО: | 648 | 174 | 474 |

2 год обучения

| № | Название раздела | Количество часов | В том числе | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Введение | 6 | 6 | - |
| 2. | Раздел 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 6 | 4 | 2 |
| 3. | Раздел 3 Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази и | 7 | 2 | 5 |

| | | | | |
|----|----------------------------------------------------------|------------|------------|------------|
| | парафины. | | | |
| 4. | Раздел 4 . Специальная физическая подготовка. | 60 | 10 | 50 |
| 5. | Раздел 5. Общая физическая подготовка. | 60 | 10 | 50 |
| 6. | Раздел 6. Основы техники способов передвижения на лыжах. | 350 | 110 | 240 |
| 7. | Раздел 7. Правила соревнований по лыжным гонкам | 5 | 5 | - |
| 8 | Раздел 8. Основные средства восстановления. | 4 | 2 | 2 |
| 9 | Раздел 9. Диагностика. | 60 | 15 | 45 |
| 10 | Раздел 10. Сдача нормативов | 15 | - | 15 |
| 10 | Резерв | 75 | 10 | 65 |
| | ИТОГО: | 648 | 174 | 474 |

5. Рабочая программ
Тематическое планирование

| <u>№ занятия</u> | <u>Тема занятия</u> | <u>Содержание</u> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1</u> | Порядок и содержание работы секции. | Порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюция лыж. |
| <u>2</u> | Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в мире. | |
| <u>3</u> | Значение лыж в жизни человека. | Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции. |
| <u>4</u> | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. |
| <u>5</u> | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | |
| <u>6</u> | Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. 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. |
| <u>7</u> | <u>Гигиена. Закаливание.</u> | Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. |
| <u>8</u> | <u>Режим дня.</u> | |
| <u>9</u> | <u>Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</u> | |
| <u>10</u> | <u>Краткая характеристика техники лыжных ходов.</u> | Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты. |
| <u>11</u> | <u>Краткая характеристика техники лыжных ходов.</u> | |
| <u>12</u> | <u>Краткая характеристика техники лыжных ходов.</u> | |
| <u>13</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | Развитие сердечно-сосудистой системы, бег в аэробном режиме, без остановки чсс 120-140 уд/мин. Развитие общей выносливости у лыжников |
| <u>14</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>15</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>16</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>17</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |

| | | |
|-----------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | |
| <u>18</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>19</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>20</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>21</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>22</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>23</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>24</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>25</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>26</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>27</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>28</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>29</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>30</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>31</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>32</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>33</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | Формирование правильной рациональной техники классического хода. Ознакомление с фазами скользящего шага и фаз подседания.Разбор ошибок в технике и их устранение.Акцентировать внимание на подседание,наклон туловища,положения рук.Приобретение занимающимися в процессе |
| <u>34</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>35</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>36</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>37</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>38</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |

| | | |
|-----------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>39</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | учебно-тренировочного занятия двигательного умения и плавного переноса в двигательный навык |
| <u>40</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>41</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>42</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>43</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>44</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>45</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>46</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>47</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>48</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>49</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>50</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>51</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>52</u> | <u>Имитационные упражнения</u> | |
| <u>53</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | Развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Обучение техники классического и конькового ходов. Приобретение двигательного умения у занимающихся, представления двигательного действия и умение продемонстрировать это действие в движении. Технические упражнения без палок, затем с одной палкой и с двумя. Развитие координационных способностей, скольжение на |
| <u>54</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>55</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>56</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>57</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>58</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>59</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>60</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |

| | | |
|-----------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>61</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | лыжероллерах со спуска,преодоление поворотов переступанием с помощью сигнальных колпачков.Обязательное наличие защитной экипировки (шлем,перчатки,очки) |
| <u>62</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>63</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>64</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>65</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>66</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>67</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>68</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>69</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>70</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>71</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>72</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>73</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>74</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>75</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>76</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>77</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>78</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>79</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>80</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>81</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>82</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |

| | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <u>83</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>84</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>85</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>86</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>87</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>88</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>89</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>90</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>91</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>92</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>93</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>94</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>95</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>96</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>97</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>98</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>99</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>100</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>101</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>102</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | |
| <u>103</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.</u> | Ознакомление с правилами игры в футбол, баскетбол, флорбол, гандбол. Развитие |
| <u>104</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.</u> | |

| | | |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>105</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.</u> | скоростных качеств, умение перемещаться по площадке. Передача мяча внутренней стороной стопы, игра в пас, обведение стоек. Ведение мяча правой, левой рукой, штрафные броски, попадание в цель |
| <u>106</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | Сложно-координационные упражнения, ходьба по канату, бревну. Укрепление голеностопного сустава, мышц стоп и крестообразных связок коленного сустава, для предупреждения травм. |
| <u>107</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | |
| <u>108</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | |
| <u>109</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | |
| <u>110</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Бег.</u> | Разминка в движении, обучение специальным беговым упражнениям, умения правильно дышать во время бега и контролировать свое состояние работоспособности. |
| <u>111</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Бег.</u> | |
| <u>112</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Бег.</u> | |
| <u>113</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Бег.</u> | |
| <u>114</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | Развитие взрывной силы и силы отталкивания ног, запрыгивание и спрыгивание на тумбу. Различные прыжковые упражнения для увеличения силы отталкивания. |
| <u>115</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | |
| <u>116</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | |
| <u>117</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | |
| <u>118</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Метания.</u> | Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса и плечевого сустава, для того чтобы предупредить травмы. |
| <u>119</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Метания.</u> | |
| <u>120</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Метания.</u> | |
| <u>121</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.</u> <u>Многоборья.</u> | Использование легкоатлетических подводящих упражнений для освоения двигательных действий, техники конкретного упражнения. |
| <u>122</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения.</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <u>Многоборья.</u> | |
| <u>123</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.</u> | Ознакомление с правилами игры, ведение, передача, ловля мяча, бросок. |
| <u>124</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.</u> | |
| <u>125</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч.</u> | Владение мячом правой и левой рукой, передача, пас, ловля, бросок |
| <u>126</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч.</u> | |
| <u>127</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u> | Передача мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча, обведение игрока. игра по правилам |
| <u>128</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u> | |
| <u>129</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u> | |
| <u>130</u> | <u>Подвижные игры.</u> | Игра по правилам (футбол, баскетбол, гандбол, флорбол) |
| <u>131</u> | <u>Подвижные игры.</u> | |
| <u>132</u> | <u>Подвижные игры.</u> | |
| <u>133</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>134</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | Классификация классических лыжных ходов. Изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок на опору. С помощью специальных подводящих упражнений разбитых на фазы подседания и скольжения. Формирование у занимающихся двигательного представления, интереса к занятиям лыжным спортом. |
| <u>135</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>136</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>137</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>138</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>139</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>140</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>141</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>142</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>143</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------|--|
| <u>166</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>167</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>168</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>169</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>170</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>171</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>172</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>173</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>174</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>175</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>176</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>177</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>178</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>179</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>180</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>181</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>182</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>183</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>184</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>185</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>186</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>187</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <u>188</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>189</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>190</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>191</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>192</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>193</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>194</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>195</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>196</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>197</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>198</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>199</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>200</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>201</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>202</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>203</u> | <u>Соревнования.</u> | участие в областных соревнованиях |
| <u>204</u> | <u>Соревнования.</u> | участие в городских соревнованиях |
| <u>205</u> | <u>Соревнования.</u> | участие в первенстве округа Южного и Восточного |
| <u>206</u> | <u>Соревнования.</u> | участие в первенстве среди школ БГО |
| <u>207</u> | <u>Соревнования.</u> | соревнования среди занимающихся в секции |
| <u>208</u> | <u>Соревнования.</u> | Подведение итогов - рэйтинга по всем соревнованиям и занятым местам в |

| | | |
|------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | них, начисление очков, торжественное награждение. |
| <u>209</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | Упражнения на развитие плечевого пояса, силовой выносливости ног и рук, мышц спины. Развитие мощности отталкивания ног и рук. Выполнение упражнений в заданном ритме |
| <u>210</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>211</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>212</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>213</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>214</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>215</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>216</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>217</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>218</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>219</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>220</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>221</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>222</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>223</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>224</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>225</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>226</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>227</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>228</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |

| | | |
|------------|------------------------------------------------|--|
| <u>229</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>230</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>231</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>232</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>233</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>234</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>235</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>236</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>237</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>238</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>239</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>240</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>241</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>242</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>243</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>244</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>245</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>246</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>247</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>248</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>249</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>250</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |

| | | |
|------------|------------------------------------------------|--|
| <u>251</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>252</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>253</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>254</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>255</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>256</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>257</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>258</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>259</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>260</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>261</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>262</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>263</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>264</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>265</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>266</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>267</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>268</u> | <u>Специальные подготовительные упражнения</u> | |
| <u>269</u> | <u>Соревнования</u> | |
| <u>270</u> | <u>Соревнования</u> | |
| <u>271</u> | <u>Соревнования</u> | |
| <u>272</u> | <u>Соревнования</u> | |

| | | |
|------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>273</u> | <u>Соревнования</u> | Обучение низкой и высокой стойке со спуска. Умение катиться с меньшим сопротивлением воздуха. Наклон спины вперед, упор локтевого сустава на коленных суставах, смотреть вперед, кисти рук прижаты к подбородку, ноги согнуть в коленных суставах, палки зажать в руках. Центр тяжести распределить на пятках стопы. |
| <u>274</u> | <u>Соревнования</u> | |
| 275 | Техника спусков со склонов. | |
| 276 | Техника спусков со склонов. | |
| 277 | Техника спусков со склонов. | |
| 278 | Техника спусков со склонов. | |
| 279 | Техника спусков со склонов. | |
| 280 | Техника спусков со склонов. | |
| 281 | Техника спусков со склонов. | |
| 282 | Техника спусков со склонов. | |
| 283 | Техника спусков со склонов. | |
| 284 | Техника спусков со склонов. | |
| 285 | Техника спусков со склонов. | |
| 286 | Техника спусков со склонов. | |
| 287 | Техника спусков со склонов. | |
| 288 | Техника спусков со склонов. | |
| 289 | Техника спусков со склонов. | |
| 290 | Техника спусков со склонов. | |
| 291 | Техника спусков со склонов. | |
| 292 | Техника спусков со склонов. | |
| 293 | Техника спусков со склонов. | |
| 294 | Техника спусков со склонов. | |

| | | |
|-----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 295 | Техника спусков со склонов. | |
| 296 | Техника спусков со склонов. | |
| 297 | Техника спусков со склонов. | |
| 298 | Техника спусков со склонов. | |
| 299 | Техника спусков со склонов. | |
| 300 | Техника спусков со склонов. | |
| 301 | Техника спусков со склонов. | |
| 302 | Техника спусков со склонов. | |
| 303 | Техника спусков со склонов. | |
| 304 | Техника спусков со склонов. | |
| 305 | Техника спусков со склонов. | |
| 306 | Техника спусков со склонов. | |
| 307 | Техника спусков со склонов. | |
| 308 | Техника спусков со склонов. | |
| 309 | Техника спусков со склонов. | |
| 310 | Техника спусков со склонов. | <p>подъем средней крутизны</p> <p>Подъем Елочкой :носки лыж разведены в стороны ,пятки лыж сведены,перевернуты на внутренний канты,делаем шаг вперед,при этом помогаем руками поочередно проталкивать себя в гору.,наклон спины вперед. Ноги в коленном</p> |
| 311 | Преодоление подъемов | |
| 312 | Преодоление подъемов | |
| 313 | Преодоление подъемов | |
| 314 | Преодоление подъемов | |
| 315 | Преодоление подъемов | |
| 316 | Преодоление подъемов | |

| | | |
|-----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 317 | Преодоление подъемов | суставах согнуты, вес тела распределен на всей стопе. подъем большой крутизны |
| 318 | Преодоление подъемов | |
| 319 | Преодоление подъемов | |
| 320 | Преодоление подъемов | |
| 321 | Преодоление подъемов | |
| 322 | Преодоление подъемов | |
| 323 | Преодоление подъемов | |
| 324 | Преодоление подъемов | |
| 325 | Преодоление подъемов | |
| 326 | Преодоление подъемов | |
| 327 | Преодоление подъемов | |
| 328 | Преодоление подъемов | |
| 329 | Преодоление подъемов | |
| 330 | Преодоление подъемов | |
| 331 | Преодоление подъемов | |
| 332 | Преодоление подъемов | |
| 333 | Преодоление подъемов | |
| 334 | Преодоление подъемов | |
| 335 | Преодоление подъемов | |
| 336 | Преодоление подъемов | |
| 337 | Преодоление подъемов | |
| 338 | Преодоление подъемов | |

| | | |
|-----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 339 | Преодоление подъемов | |
| 340 | Преодоление подъемов | |
| 341 | Преодоление подъемов | |
| 342 | Преодоление подъемов | |
| 343 | Преодоление подъемов | |
| 344 | Преодоление подъемов | |
| 345 | Соревнования | Участие в Первенстве Свердловской области |
| 346 | Соревнования | Участие в городских соревнованиях БГО |
| 347 | Соревнования | Участие первенстве Южного и Восточного округа |
| 348 | Соревнования | Лыжня России |
| 349 | Соревнования | Первенство школьников БГО |
| 350 | Соревнования | Областные соревнования на призы ЗМС Амосовой З.С. |
| 351 | Торможение и повороты. | Обучение поворотам переступанием, умение распределять и переносить центр тяжести с одной ноги на другую, при этом ноги сведены в коленном суставе, наклон спины вперед, смотреть вперед. |
| 352 | Торможение и повороты. | Обучение торможению плугом: наклон спины вперед, смотреть вперед, колени сведены во внутрь, пятки лыж разведены, носки сведены, умение резко смещать центр тяжести с пяток на носок стопы, при этом не отрывая пятки . В конце торможения нужно поставить на |

| | | |
|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | внутренние канты лыжи и затормозить. |
| 353 | Торможение и повороты. | Обучений торможению упором,правой и левой ногой: В процессе передвижения ,одна лыжа обращена носком вперед,другая смещается в сторону плавно на внутреннее ребро,при этом носок одной лыжи направлен на носок другой лыжи,центр тяжести распределен на обеих ногах,наклон спины вперед ,смотреть вперед,палки зажаты в руках. |
| 354 | Торможение и повороты. | |
| 355 | Торможение и повороты. | |
| 356 | Торможение и повороты. | |
| 357 | Торможение и повороты. | |
| 358 | Торможение и повороты. | |
| 359 | Торможение и повороты. | |
| 360 | Торможение и повороты. | |
| 361 | Торможение и повороты. | |
| 362 | Торможение и повороты. | |
| 363 | Торможение и повороты. | |
| 364 | Торможение и повороты. | |
| 365 | Торможение и повороты. | |
| 366 | Торможение и повороты. | |
| 367 | Торможение и повороты. | |
| 368 | Торможение и повороты. | |
| 369 | Торможение и повороты. | |
| 370 | Торможение и повороты. | |
| 371 | Торможение и повороты. | |
| 372 | Торможение и повороты. | |
| 373 | Торможение и повороты. | |

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 374 | Торможение и повороты. | |
| 375 | Торможение и повороты. | |
| 376 | Торможение и повороты. | |
| 377 | Торможение и повороты. | |
| 378 | Торможение и повороты. | |
| 379 | Торможение и повороты. | |
| 380 | Торможение и повороты. | |
| 381 | Торможение и повороты. | |
| 382 | Торможение и повороты. | |
| 383 | Торможение и повороты. | |
| 384 | Торможение и повороты. | |
| 385 | Торможение и повороты. | |
| 386 | Торможение и повороты. | |
| 387 | Торможение и повороты. | |
| 388 | Торможение и повороты. | |
| 389 | Торможение и повороты. | |
| 390 | Торможение и повороты. | |
| 391 | Торможение и повороты. | |
| 392 | Торможение и повороты. | |
| 393 | Торможение и повороты. | |
| 394 | Торможение и повороты. | |
| 395 | Торможение и повороты. | |

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 396 | Торможение и повороты. | |
| 397 | Торможение и повороты. | |
| 398 | Торможение и повороты. | |
| 399 | Торможение и повороты. | |
| 400 | Торможение и повороты. | |
| 401 | Торможение и повороты. | |
| 402 | Торможение и повороты. | |
| 403 | Торможение и повороты. | |
| 404 | Торможение и повороты. | |
| 405 | Торможение и повороты. | |
| 406 | Торможение и повороты. | |
| 407 | Торможение и повороты. | |
| 408 | Торможение и повороты. | |
| 409 | Торможение и повороты. | |
| 410 | Торможение и повороты. | |
| 411 | Торможение и повороты. | |
| 412 | Торможение и повороты. | |
| 413 | Торможение и повороты. | |
| 414 | Торможение и повороты. | |
| 415 | Торможение и повороты. | |
| 416 | Торможение и повороты. | |
| 417 | Торможение и повороты. | |

| | | |
|-----|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 418 | Торможение и повороты. | |
| 419 | Торможение и повороты. | |
| 420 | Торможение и повороты. | |
| 421 | Соревнования | |
| 422 | Соревнования | |
| 423 | Соревнования | |
| 424 | Соревнования | |
| 425 | Соревнования | |
| 426 | Соревнования | |
| 427 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | Классификация конькового стиля.Обучение ,одновременному двухшажному ходу.Выполнение подводящих упражнений без палок ,затем с палками.Обучение согласованности рук и ног,переносу веса,с одной ноги на другую,задача прокатиться на согнутой ноге и оттолкнуться всей стопой и в конце носком,наклон спины вперед,тянуться за рукой,катиться дальше на согнутой ноге,ногу проталкивать дальше,смещать и разворачивать вперед тазобедренный сустав,коленом идти вперед(выпадом).Руками работать вперед,а не встороны закручивая себя. |
| 428 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | Обучение одновременному одношажному ходу,использование этого хода на равнине и |

| | | |
|-----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>пологий подъем.Ноги сведены в коленном суставе,вынос палок вперед и постановка их на опору в момент подседания,сгибания ног в коленном суставе.Затем выполнить отталкивание толчковой ногой движением бедром вперед в сторону, и перенести вес тела на опорную ногу,одновременно оттолкнувшись руками , и положения спины вперед.Далее выпонить выпрямление опорной ноги и тем самым подвести вторую ногу,и вынести палки вперед, для последующего отталкивания руками и вовремя при этом уйти в подседание, для одновременного отталкивания рук и ног.Сохраняя при этом наклон спины.</p> |
| 429 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | <p>Обучение равнинному двухшажному ходу,отталкивание руками происходит как под правую сторону,так и под левую. Исходное положение вынос рук вперед,вес тела на опорной ноге,задавливая спиной,одновременно осуществляется отталкивание руками и ногой,с последующим переносом веса тела на маховую ногу,для того чтобы мощно оттолкнуться необходимо свести колени.</p> |
| 430 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 431 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 432 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 433 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 434 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 435 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 436 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 437 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 438 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |

| | | |
|---------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 483 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 484 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 485 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 486 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | |
| 487 | Соревнования | Участие в областных соревнованиях на призы ЗТР Уженцева В.И. |
| 488 | Соревнования | Участие в спартакиаде школ БГО |
| 489 | Соревнования | Участие в первенстве Южного и Восточного округа |
| 490 | Соревнования | Участие в городских соревнованиях БГО |
| 491 | Соревнования | Участие в городских соревнованиях БГО |
| 492 | Соревнования | Участие в областных соревнованиях вмарафоне памяти Мирсаитова Ф.Н. |
| 493-552 | Диагностика | Врачебный контроль состояния спортсменов после завершения зимнего соревновательного сезона, заключение и рекомендации спортивного врача по улучшению и качества подготовки в подготовительном периоде. Велоэргометр с кислородной маской, определение уровня МПК, концентрация лактата в крови спортсмена, ЧСС при котором происходит отказ от работы, т.е. образование молочной кислоты в мышцах (кислородный долг) определение зон интенсивности. Вес, рост, АД, ЧСС в покое и под |

| | | |
|-----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | нагрузкой, время восстановления после физических нагрузок. ЭКГ в покое и под нагрузкой.Выявляет работу сердечной мышцы. Скатерограмма |
| 553 | Сдача нормативов | Применение специальных тестов для определения мощности отталкивания ног и рук, мониторинг результатов и их сравнение с предыдущими. |
| 554 | Сдача нормативов | Определение уровня физического развития, роста спортивных результатов. |
| 555 | Сдача нормативов | Оценка качества подготовки спортсменов в подготовительном и соревновательном периоде |
| 556 | Сдача нормативов | Применение и подбор индивидуальной методики подготовки для конкретного спортсмена, для развития и улучшения его спортивной формы в дальнейшем |
| 557 | Сдача нормативов | Проверка спортивного дневника, соблюдение спортсменом всех норм и правил, и распорядка дня и его режима тренировочных занятий. |
| 558 | Сдача нормативов | |
| 559 | Сдача нормативов | |
| 560 | Сдача нормативов | |
| 561 | Сдача нормативов | |
| 562 | Сдача нормативов | |
| 563 | Сдача нормативов | |
| 564 | Сдача нормативов | |
| 565 | Сдача нормативов | |

| | | |
|-----------|-------------------|--|
| | | |
| 566 | Сдача нормативов | |
| 567 | Сдача нормативов | |
| 568 - 648 | Резервные занятия | |

2 год обучения

| <u>№ занятия</u> | <u>Тема занятия</u> | <u>Содержание</u> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1</u> | <u>Порядок и содержание работы секции.</u> | Порядок и содержание работы секции. История развития лыжного спорта в России. |
| <u>2</u> | Лыжный спорт в России. | Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции. |
| <u>3</u> | <u>Лыжный спорт как средство физического самосовершенствования.</u> | История развития лыжного спорта в Свердловской области и городе Березовском. Достижения обучающихся лица — лыжников. Занятия лыжным спортом как средство физического совершенствования. Влияние занятий лыжным спортом на развитие организма ребенка в разном возрасте. |
| <u>4</u> | <u>Правила поведения и техники безопасности на</u> | Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. |

| | | |
|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <u>занятиях.</u> | Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, |
| <u>5</u> | <u>Правила поведения и техники безопасности на занятиях.</u> | мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. |
| <u>6</u> | <u>Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.</u> | |
| <u>7</u> | <u>Гигиена, закаливание лыжника-гонщика.</u> | Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня. |
| <u>8</u> | <u>Режим дня лыжника-гонщика.</u> | Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. |
| <u>9</u> | <u>Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</u> | Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. |
| <u>10</u> | <u>Совершенствование техники лыжных ходов.</u> | Значение правильной техники для достижения высоких результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты. |
| <u>11</u> | <u>Совершенствование техники лыжных ходов.</u> | |
| <u>12</u> | <u>Совершенствование техники лыжных ходов.</u> | |
| <u>13</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | Дальнейший рост уровня аэробной выносливости организма спортсмена, где минимальный уровень лактата утилизируется в медленных мышечных волокнах, при этом растет уровень МПК |
| <u>14</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>15</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |

| | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>16</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>17</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>18</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>19</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>20</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>21</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>22</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>23</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>24</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>25</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>26</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>27</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>28</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>29</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>30</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>31</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>32</u> | <u>Кроссовая подготовка</u> | |
| <u>33</u> | <u>Имитационные упражнения</u> как средство для <u>предупреждения и</u> <u>устранения ошибок,и</u> <u>формирования правильных</u> | Совершенствование техники классических и коньковых ходов,контроль за своими действиями,двигательное умение перенести в двигательный навык,т.е. автоматизированно выполнять все технические движения. |

| | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| | <u>двигательных действий</u> <u>классического и конькового</u> <u>стиля.</u> |
| <u>34</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>35</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>36</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>37</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>38</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>39</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>40</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>41</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>42</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>43</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>44</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>45</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>46</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>47</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>48</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>49</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>50</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>51</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |
| <u>52</u> | <u>Имитационные упражнения</u> |

| | | |
|-----------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>53</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | Совершенствование классического и конькового стиля.Выполнять все технические элементы с наименьшими энерготратами.Перенос двигательного умения в двигательный навык.Контролировать свои двигательные действия в процессе всего тренировочного занятия |
| <u>54</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>55</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>56</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>57</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>58</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>59</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>60</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>61</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>62</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>63</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>64</u> | <u>Передвижение на</u> | |

| | | |
|-----------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <u>роликовых лыжах</u> | |
| <u>65</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>66</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>67</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>68</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>69</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>70</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>71</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>72</u> | <u>Передвижение на роликовых лыжах</u> | |
| <u>73</u> | <u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> | Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, силы. Дальнейшее развитие способностей и качеств, повышение уровня их развития, для достижения новых поставленных целей и результатов |
| <u>74</u> | <u>Комплексы общеразвивающих</u> | |

| | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|--|
| | <u>упражнений</u> | |
| <u>75</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>76</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>77</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>78</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>79</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>80</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>81</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> | |

| | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|--|
| | <u>упражнений</u> | |
| <u>82</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>83</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>84</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>85</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>86</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>87</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>88</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> | |

| | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|--|
| | <u>упражнений</u> | |
| <u>89</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>90</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>91</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>92</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>93</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>94</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>95</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> | |

| | | |
|------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | <u>упражнений</u> | |
| <u>96</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>97</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>98</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>99</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>100</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>101</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>102</u> | <u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> | |
| <u>103</u> | <u>Спортивные и подвижные</u> | Знать правила игры в футбол,баскетбол,гандбол,флорбол |

| | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| | <u>игры. Упражнения без предметов и с предметами.</u> | |
| <u>104</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.</u> | |
| <u>105</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.</u> | |
| <u>106</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | Усложнение упражнений |
| <u>107</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | |
| <u>108</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | |
| <u>109</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Акробатические упражнения.</u> | |
| <u>110</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические</u> | Совершенствование техники гладкого бега по равнине и пересеченной местности |

| | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <u>упражнения. Бег.</u> | |
| <u>111</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Бег.</u> | |
| <u>112</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Бег.</u> | |
| <u>113</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Бег.</u> | |
| <u>114</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | Игра по правилам. Усложнение заданий прыжковых упражнений, дальнейшее увеличение силы отталкивания ног. |
| <u>115</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | |
| <u>116</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | |
| <u>117</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Прыжки.</u> | |
| <u>118</u> | <u>Спортивные и подвижные</u> | Игра по правилам. Специальные беговые упражнения. Умения самостоятельно проводить разминку. Метание |

| | | |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| | <u>игры. Легкоатлетические упражнения. Метания.</u> | мяча на дальность.Улучшить свой результат |
| <u>119</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Метания.</u> | |
| <u>120</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Метания.</u> | |
| <u>121</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Многоборья.</u> | |
| <u>122</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические упражнения. Многоборья.</u> | |
| <u>123</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.</u> | Совершенствование броска мяча в кольцо со штрафной линии |
| <u>124</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.</u> | |
| <u>125</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч.</u> | Совершенствование игры в ручной мяч,овладение двигательными навыками |
| <u>126</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч.</u> | |
| <u>127</u> | <u>Спортивные и подвижные</u> | Совершенствование техники ведения мяча и его передачи. |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <u>игры. Футбол.</u> | |
| <u>128</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u> | |
| <u>129</u> | <u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u> | |
| <u>130</u> | <u>Подвижные игры.</u> | |
| <u>131</u> | <u>Подвижные игры.</u> | |
| <u>132</u> | <u>Подвижные игры.</u> | |
| <u>133</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | Классификация классических лыжных ходов. |
| <u>134</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | Изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок). Совершенствование техники классического стиля, и применение двигательного навыка в соревнованиях. Уметь демонстрировать попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход. Знать применение каждого хода на конкретном участке дистанции |
| <u>135</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>136</u> | <u>Передвижение классическими лыжными ходами</u> | |
| <u>137</u> | <u>Передвижение классическими лыжными</u> | |

| | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>ходами</u> | |
| <u>138</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>139</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>140</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>141</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>142</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>143</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>144</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>145</u> | <u>Передвижение</u> | |

| | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>146</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>147</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>148</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>149</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>150</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>151</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>152</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> | |

| | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|
| | <u>ходами</u> |
| <u>153</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>154</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>155</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>156</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>157</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>158</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>159</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>160</u> | <u>Передвижение</u> |

| | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>161</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>162</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>163</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>164</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>165</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>166</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>167</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> | |

| | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|
| | <u>ходами</u> |
| <u>168</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>169</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>170</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>171</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>172</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>173</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>174</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>175</u> | <u>Передвижение</u> |

| | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>176</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>177</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>178</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>179</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>180</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>181</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>182</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> | |

| | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|
| | <u>ходами</u> |
| <u>183</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>184</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>185</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>186</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>187</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>188</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>189</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> |
| <u>190</u> | <u>Передвижение</u> |

| | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>191</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>192</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>193</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>194</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>195</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>196</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>197</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> | |

| | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | <u>ходами</u> | |
| <u>198</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>199</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>200</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>201</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>202</u> | <u>Передвижение</u> <u>классическими лыжными</u> <u>ходами</u> | |
| <u>203</u> | <u>Соревнования.</u> | Улучшение спортивного результата |
| <u>204</u> | <u>Соревнования.</u> | Повышение разрядного норматива |
| <u>205</u> | <u>Соревнования.</u> | Повышение уровня технического мастерства |
| <u>206</u> | <u>Соревнования.</u> | Приобретение соревновательного опыта |
| <u>207</u> | <u>Соревнования.</u> | Умение подготовить лыжи к соревнованиям |
| <u>208</u> | <u>Соревнования.</u> | Совершенствование технико-тактического мастерства |
| <u>209</u> | <u>Специальные</u> | Развитие специальной выносливости |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>210</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | Совершенствование техники лыжных ходов |
| <u>211</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | Перенос двигательного умения в двигательный навык |
| <u>212</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>213</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>214</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>215</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>216</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>упражнения</u> | |
| <u>217</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>218</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>219</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>220</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>221</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>222</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>223</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>224</u> | <u>Специальные</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>225</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>226</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>227</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>228</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>229</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>230</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>231</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>упражнения</u> | |
| <u>232</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>233</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>234</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>235</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>236</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>237</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>238</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>239</u> | <u>Специальные</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>240</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>241</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>242</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>243</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>244</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>245</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>246</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>упражнения</u> | |
| <u>247</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>248</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>249</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>250</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>251</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>252</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>253</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>254</u> | <u>Специальные</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>255</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>256</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>257</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>258</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>259</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>260</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>261</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> | |

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| | <u>упражнения</u> | |
| <u>262</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>263</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>264</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>265</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>266</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>267</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |
| <u>268</u> | <u>Специальные</u> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u> | |

| | | |
|------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <u>269</u> | <u>Соревнования</u> | Совершенствование техники в соревновательных условиях |
| <u>270</u> | <u>Соревнования</u> | Проявление волевых качеств в соревнованиях |
| <u>271</u> | <u>Соревнования</u> | Психологическая подготовка спортсмена перед стартом |
| <u>272</u> | <u>Соревнования</u> | Умение самостоятельно разминаться и готовиться к соревнованиям |
| <u>273</u> | <u>Соревнования</u> | Знать режим дня и отдыха |
| <u>274</u> | <u>Соревнования</u> | Режим питания |
| 275 | Техника спусков со склонов. | Уметь преодолевать спуски и неровности без падений |
| 276 | Техника спусков со склонов. | Совершенствование техники низкой стойки |
| 277 | Техника спусков со склонов. | |
| 278 | Техника спусков со склонов. | |
| 279 | Техника спусков со склонов. | |
| 280 | Техника спусков со склонов. | |
| 281 | Техника спусков со склонов. | |
| 282 | Техника спусков со склонов. | |
| 283 | Техника спусков со | |

| | | |
|-----|-----------------------------|--|
| | склонов. | |
| 284 | Техника спусков со склонов. | |
| 285 | Техника спусков со склонов. | |
| 286 | Техника спусков со склонов. | |
| 287 | Техника спусков со склонов. | |
| 288 | Техника спусков со склонов. | |
| 289 | Техника спусков со склонов. | |
| 290 | Техника спусков со склонов. | |
| 291 | Техника спусков со склонов. | |
| 292 | Техника спусков со склонов. | |
| 293 | Техника спусков со склонов. | |
| 294 | Техника спусков со | |

| | | |
|-----|-----------------------------|--|
| | склонов. | |
| 295 | Техника спусков со склонов. | |
| 296 | Техника спусков со склонов. | |
| 297 | Техника спусков со склонов. | |
| 298 | Техника спусков со склонов. | |
| 299 | Техника спусков со склонов. | |
| 300 | Техника спусков со склонов. | |
| 301 | Техника спусков со склонов. | |
| 302 | Техника спусков со склонов. | |
| 303 | Техника спусков со склонов. | |
| 304 | Техника спусков со склонов. | |
| 305 | Техника спусков со | |

| | | |
|-----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | склонов. | |
| 306 | Техника спусков со склонов. | |
| 307 | Техника спусков со склонов. | |
| 308 | Техника спусков со склонов. | |
| 309 | Техника спусков со склонов. | |
| 310 | Техника спусков со склонов. | |
| 311 | Преодоление подъемов | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и техники подъема ёлочкой. |
| 312 | Преодоление подъемов | Уметь преодолевать подъем скользящим шагом, одноопорным скольжением. |
| 313 | Преодоление подъемов | Уметь переключиться в попеременного двухшажного хода на технику подъема ёлочкой, когда происходит отдача |
| 314 | Преодоление подъемов | лыж т.е. мазь не держит(нет сцепления мази с кристаллом снега) |
| 315 | Преодоление подъемов | |
| 316 | Преодоление подъемов | |
| 317 | Преодоление подъемов | |
| 318 | Преодоление подъемов | |
| 319 | Преодоление подъемов | |
| 320 | Преодоление подъемов | |
| 321 | Преодоление подъемов | |

| | | |
|-----|----------------------|--|
| 322 | Преодоление подъемов | |
| 323 | Преодоление подъемов | |
| 324 | Преодоление подъемов | |
| 325 | Преодоление подъемов | |
| 326 | Преодоление подъемов | |
| 327 | Преодоление подъемов | |
| 328 | Преодоление подъемов | |
| 329 | Преодоление подъемов | |
| 330 | Преодоление подъемов | |
| 331 | Преодоление подъемов | |
| 332 | Преодоление подъемов | |
| 333 | Преодоление подъемов | |
| 334 | Преодоление подъемов | |
| 335 | Преодоление подъемов | |
| 336 | Преодоление подъемов | |
| 337 | Преодоление подъемов | |
| 338 | Преодоление подъемов | |
| 339 | Преодоление подъемов | |
| 340 | Преодоление подъемов | |
| 341 | Преодоление подъемов | |
| 342 | Преодоление подъемов | |
| 343 | Преодоление подъемов | |

| | | |
|-----|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 344 | Преодоление подъемов | |
| 345 | Соревнования | |
| 346 | Соревнования | |
| 347 | Соревнования | |
| 348 | Соревнования | |
| 349 | Соревнования | |
| 350 | Соревнования | |
| 351 | Торможение и повороты. | Совершенствование техники торможения и поворотов на спуске. |
| 352 | Торможение и повороты. | Уметь тормозить разными способами, и проходить повороты с наименьшей тратой времени, и при этом не теряя, а набирая скорость. |
| 353 | Торможение и повороты. | |
| 354 | Торможение и повороты. | |
| 355 | Торможение и повороты. | |
| 356 | Торможение и повороты. | |
| 357 | Торможение и повороты. | |
| 358 | Торможение и повороты. | |
| 359 | Торможение и повороты. | |
| 360 | Торможение и повороты. | |
| 361 | Торможение и повороты. | |
| 362 | Торможение и повороты. | |
| 363 | Торможение и повороты. | |
| 364 | Торможение и повороты. | |
| 365 | Торможение и повороты. | |

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 366 | Торможение и повороты. | |
| 367 | Торможение и повороты. | |
| 368 | Торможение и повороты. | |
| 369 | Торможение и повороты. | |
| 370 | Торможение и повороты. | |
| 371 | Торможение и повороты. | |
| 372 | Торможение и повороты. | |
| 373 | Торможение и повороты. | |
| 374 | Торможение и повороты. | |
| 375 | Торможение и повороты. | |
| 376 | Торможение и повороты. | |
| 377 | Торможение и повороты. | |
| 378 | Торможение и повороты. | |
| 379 | Торможение и повороты. | |
| 380 | Торможение и повороты. | |
| 381 | Торможение и повороты. | |
| 382 | Торможение и повороты. | |
| 383 | Торможение и повороты. | |
| 384 | Торможение и повороты. | |
| 385 | Торможение и повороты. | |
| 386 | Торможение и повороты. | |
| 387 | Торможение и повороты. | |

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 388 | Торможение и повороты. | |
| 389 | Торможение и повороты. | |
| 390 | Торможение и повороты. | |
| 391 | Торможение и повороты. | |
| 392 | Торможение и повороты. | |
| 393 | Торможение и повороты. | |
| 394 | Торможение и повороты. | |
| 395 | Торможение и повороты. | |
| 396 | Торможение и повороты. | |
| 397 | Торможение и повороты. | |
| 398 | Торможение и повороты. | |
| 399 | Торможение и повороты. | |
| 400 | Торможение и повороты. | |
| 401 | Торможение и повороты. | |
| 402 | Торможение и повороты. | |
| 403 | Торможение и повороты. | |
| 404 | Торможение и повороты. | |
| 405 | Торможение и повороты. | |
| 406 | Торможение и повороты. | |
| 407 | Торможение и повороты. | |
| 408 | Торможение и повороты. | |
| 409 | Торможение и повороты. | |

| | | |
|-----|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 410 | Торможение и повороты. | |
| 411 | Торможение и повороты. | |
| 412 | Торможение и повороты. | |
| 413 | Торможение и повороты. | |
| 414 | Торможение и повороты. | |
| 415 | Торможение и повороты. | |
| 416 | Торможение и повороты. | |
| 417 | Торможение и повороты. | |
| 418 | Торможение и повороты. | |
| 419 | Торможение и повороты. | |
| 420 | Торможение и повороты. | |
| 421 | Соревнования | |
| 422 | Соревнования | |
| 423 | Соревнования | |
| 424 | Соревнования | |
| 425 | Соревнования | |
| 426 | Соревнования | |
| 427 | Техника конькового хода. | Совершенствование техники конькового хода в соревновательных условиях |
| 428 | Техника конькового хода. | Применение данного хода на конкретном участке дистанции, уметь переходить с одного хода на другой, понимая что, данный ход имеет преимущество, для достижения спортивного результата. Умение подсесть и мощно отталкиваться ногами и руками. |
| 429 | Техника конькового хода. | |
| 430 | Техника конькового хода. | |
| 431 | Техника конькового хода. | |

| | |
|-----|--------------------------|
| 432 | Техника конькового хода. |
| 433 | Техника конькового хода. |
| 434 | Техника конькового хода. |
| 435 | Техника конькового хода. |
| 436 | Техника конькового хода. |
| 437 | Техника конькового хода. |
| 438 | Техника конькового хода. |
| 439 | Техника конькового хода. |
| 440 | Техника конькового хода. |
| 441 | Техника конькового хода. |
| 442 | Техника конькового хода. |
| 443 | Техника конькового хода. |
| 444 | Техника конькового хода. |
| 445 | Техника конькового хода. |
| 446 | Техника конькового хода. |
| 447 | Техника конькового хода. |
| 448 | Техника конькового хода. |
| 449 | Техника конькового хода. |
| 450 | Техника конькового хода. |
| 451 | Техника конькового хода. |
| 452 | Техника конькового хода. |
| 453 | Техника конькового хода. |

| | | | |
|-----|--------------------------|--|------------------------------------|
| 454 | Техника конькового хода. | | |
| 455 | Техника конькового хода. | | |
| 456 | Техника конькового хода. | | |
| 457 | Техника конькового хода. | | |
| 458 | Техника конькового хода. | | |
| 459 | Техника конькового хода. | | |
| 460 | Техника конькового хода. | | |
| 461 | Техника конькового хода. | | |
| 462 | Техника конькового хода. | | |
| 463 | Техника конькового хода. | | |
| 464 | Техника конькового хода. | | |
| 465 | Техника конькового хода. | | |
| 466 | Техника конькового хода. | | |
| 467 | Техника конькового хода. | | |
| 468 | Техника конькового хода. | | |
| 469 | Техника конькового хода. | | |
| 470 | Техника конькового хода. | | |
| 471 | Техника конькового хода. | | |
| 472 | Техника конькового хода. | | |
| 473 | Техника конькового хода. | | |
| 474 | Техника конькового хода. | | Совершенствование конькового стиля |
| 475 | Техника конькового хода. | | |

| | | |
|--------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 476 | Техника конькового хода. | |
| 477 | Техника конькового хода. | |
| 478 | Техника конькового хода. | |
| 479 | Техника конькового хода. | |
| 480 | Техника конькового хода. | |
| 481 | Техника конькового хода. | |
| 482 | Техника конькового хода. | |
| 483 | Техника конькового хода. | |
| 484 | Техника конькового хода. | |
| 485 | Техника конькового хода. | |
| 486 | Техника конькового хода. | |
| 487 | Соревнования | Применение различных ходов в соревновательных условиях |
| 488 | Соревнования | Выполнение разрядных нормативов |
| 489 | Соревнования | Приобретение двигательного навыка и технического мастерства |
| 490 | Соревнования | Участие в областных соревнованиях |
| 491 | Соревнования | Проявление волевых качеств, для достижения поставленной цели |
| 492 | Соревнования | Подготовка инвентаря к соревнованиям |
| 493 - | Диагностика | Врачебный контроль спортсменов, выявление недостатков в подготовке и их устранение. |
| 494 | Диагностика | Выявить уровень функциональной возможности организма. |
| 495 | Диагностика | Иметь представление о расположенности спортсмена спринтер он или стайер. |
| 496 - 507 | Диагностика | Применять конкретную индивидуальную методику тренировок для достижения поставленной цели и его спортивных результатов. |

| | | |
|--------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 508 | Сдача нормативов | Улучшение спортивного результата. |
| 509 | Сдача нормативов | Оценка уровня его работоспособности на данный момент. |
| 510 | Сдача нормативов | Выявление сильнейшего спортсмена |
| 511 | Сдача нормативов | Оценка функциональной возможности спортсмена |
| 512 | Сдача нормативов | Построение тренировочного плана для конкретного спортсмена, с помощью которого можно повысить уровень функциональной подготовленности. |
| 513 | Сдача нормативов | |
| 514 | Сдача нормативов | |
| 515 | Сдача нормативов | |
| 516 | Сдача нормативов | |
| 517 | Сдача нормативов | |
| 518 | Сдача нормативов | |
| 519 | Сдача нормативов | |
| 520 | Сдача нормативов | |
| 521 | Сдача нормативов | |
| 522 | Сдача нормативов | |
| 523 - 648 | Резервное занятие | |

6. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы *ОФП*:

1. бег 30 м (сек.)
2. бег 300 м (сек.)
3. прыжки в длину (см.)

СФП: бег 30 м с ведением мяча (сек.)

вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка: удары по мячу на точность (число точных ударов из 10) жонглирование мячом (кол-во раз) Задача: научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки). **Развиваемое**

физическое качество

Быстрота

Бег на 60 м со старта (не более 11,8 сек)

Челночный бег 3x10м (не более 9,3 сек)

Скоростно-силовые качества

Тройной прыжок (не менее 360 см)

Прыжок в высоту с места со взмахом руками (не менее 12 см)

Выносливость

Контрольные упражнения (тесты)

Бег на 30 м со старта (не более 6,6 сек)

Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

Бег на 1000 м

7. Методические материалы.

Методическое обеспечение программы.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. 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., 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. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
11. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
12. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.