

**Принято**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

**Утверждаю:**  
Приказ  
от 31 августа 2023  
№ 150-о  
\_\_\_\_\_  
Н.В.Иовик,  
директор БМАОУ  
лица №3 «Альянс»

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Лыжные гонки»**

2023

## 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 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (в действующей редакции от 30.09.2020)
- 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 личностно 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 м<sup>2</sup>;
- малого спортивного зала площадью 55.2м<sup>2</sup>,

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 CD-диск Бумага Ручки Карандаши Папки	1 набор 1 1 пачка 20 20 20
<b>Учебно-методический материал</b>		
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
<b>Технические средства обучения</b>		
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
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
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. Комплектует 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 2023-2024 учебный год**

Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий
Сентябрь	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
	4	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 72</b>			
Октябрь	1	У	18
	2	У	18

	3	У	18
	4	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 72</b>			
Ноябрь	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
	4	У	18
	5	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 90</b>			
Декабрь	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
	4	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 72</b>			
Январь	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 54</b>			
Февраль	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
	4	У	18
	5	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 90</b>			

Март	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
	4	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 72</b>			
Апрель	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
	4	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 72</b>			
Май	1	У	18
	2	У	18
	3	У	18
<b>Общее кол-во занятий за месяц - 54</b>			
<b>Общее кол-во занятий за год - 648</b>			

Выходные и праздничные дни:

Сентябрь — 3,10,17,24;

Октябрь — 1,8,15,22,29

Ноябрь- 4,5,12,19,26

Декабрь — 3,10,17,24,31

Январь – 7,14,21,28

Февраль – 4,11,18,23,25

Март – 3,8,10,17, 24, 31

Апрель — 7,14,21,28,29

Май – 1,5,9,10,11,12,19,26

**Дата начала** занятий по программе «Лыжные гонки» в 2023-2024 учебном году – 01 сентября 2023 года. **Дата окончания** учебного года– 30 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Занятия по программе «Лыжные гонки» не проводятся в выходные и праздничные дни, предусмотрены каникулы в период с 01 января 2024 года по 08 января 2024 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**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>В том числе</b>	
			<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Введение	6	6	-
2.	Раздел 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливани, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание,	6	4	2

	самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.			
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 по лыжным гонкам	5	5	-
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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>648</b>	<b>174</b>	<b>474</b>

## 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, 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 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
	<b>ИТОГО:</b>	<b>648</b>	<b>174</b>	<b>474</b>

## 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.	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.
<u>3</u>	Значение лыж в жизни человека.	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.	Транспортировка лыжного инвентаря.
<u>6</u>	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	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
<u>8</u>	<u>Режим дня.</u>	

		рационального режима дня.
<u>9</u>	<u>Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.</u>	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>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 учебно-тренировочного занятия двигательного умения и плавного переноса в двигательный навык
<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>	

43	<u>Имитационные упражнения</u>		
44	<u>Имитационные упражнения</u>		
45	<u>Имитационные упражнения</u>		
46	<u>Имитационные упражнения</u>		
47	<u>Имитационные упражнения</u>		
48	<u>Имитационные упражнения</u>		
49	<u>Имитационные упражнения</u>		
50	<u>Имитационные упражнения</u>		
51	<u>Имитационные упражнения</u>		
52	<u>Имитационные упражнения</u>		
53	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		<p>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 лыжероллерах со спуска, преодоление поворотов переступанием с помощью сигнальных колпачков. Обязательное наличие защитной экипировки (шлем, перчатки, очки)</p>
54	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
55	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
56	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
57	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
58	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
59	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
60	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
61	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
62	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
63	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		
64	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>		

65	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
66	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
67	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
68	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
69	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
70	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
71	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
72	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силы и силовой выносливости, упражнения на развитие мелких мышечных волокон- статические упражнения в разных позах.Метод использования тренировочного занятия круговой, и игровой, для того чтобы поднять эмоциональный фон у занимающихся и мышечный тонус, перед следующим занятием.
73	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
74	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
75	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
76	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
77	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
78	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
79	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
80	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
81	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
82	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
83	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
84	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
85	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
86	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	

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

<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

<u>126</u>	<u>Спортивные и подвижные игры. Ручной мяч.</u>	рукой, передача, пас, ловля, бросок
<u>127</u>	<u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u>	Передача мяча внутренней стороной
<u>128</u>	<u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u>	стопы, остановка мяча, обведение игрока. игра по
<u>129</u>	<u>Спортивные и подвижные игры. Футбол.</u>	правилам
<u>130</u>	<u>Подвижные игры.</u>	Игра по правилам
<u>131</u>	<u>Подвижные игры.</u>	(футбол, баскетбол, гандбол, флорбол)
<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
<u>135</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	(обучение подседанию, отталкиванию, махам
<u>136</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	руками и ногами, активной постановке палок
<u>137</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	на опору. С помощью специальных
<u>138</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	подводящих упражнений разбитых на фазы
<u>139</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	подседания и скольжения. Формирование у
<u>140</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	занимающихся двигательного
<u>141</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	представления, интереса к занятиям лыжным
<u>142</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	спортом.
<u>143</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>144</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>145</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>146</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>147</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	

<u>148</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>149</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>150</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>151</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>152</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>153</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>154</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>155</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>156</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>157</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>158</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>159</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>160</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>161</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>162</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>163</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>164</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<u>165</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
<u>210</u>	<u>Специальные подготовительные упражнения</u>	

<u>211</u>	<u>Специальные подготовительные упражнения</u>	мощности отталкивания ног и рук.Выполнение упражнений в заданном ритме
<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>	
<u>274</u>	<u>Соревнования</u>	
<u>275</u>	Техника спусков со склонов.	Обучение низкой и высокой стойке со спуска. Умение катиться с меньшим
<u>276</u>	Техника спусков со склонов.	

277	Техника спусков со склонов.	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.
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.	<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 суставе согнуты,вес тела распределен на всей стопе.</p> <p>подъем большой крутизны</p>
311	Преодоление подъемов	
312	Преодоление подъемов	
313	Преодоление подъемов	
314	Преодоление подъемов	
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	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 пятки 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
354	Торможение и повороты.	
355	Торможение и повороты.	

		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.
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 в стороны закручивая себя.
428	Знакомство с основными элементами конькового хода.	Обучение одновременному одношажному ходу,использование этого хода на равнине и пологий подъем.Ноги сведены в коленном суставе,вынос палок вперед и постановка их на опору в момент подседания,сгибания ног в

		<p>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.	
439	Знакомство с основными элементами конькового хода.	
440	Знакомство с основными элементами конькового хода.	
441	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	<p>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.</p>

		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 совершенствования.</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 занятиях.</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>5</u>	<u>Правила поведения и техники безопасности на</u>	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов.

	<u>занятиях.</u>	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>Совершенствованиетехники лыжных ходов.</u>	
<u>12</u>	<u>Совершенствование техники лыжных ходов.</u>	
<u>13</u>	<u>Кроссовая подготовка</u>	
<u>14</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>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> <u>как средство для</u> <u>предупреждения и</u> <u>устранения ошибок,и</u> <u>формирования правильных</u> <u>двигательных действий</u> <u>классического и конькового</u> <u>стиля.</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>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</u>	

	<u>роликовых лыжах</u>	
<u>55</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>56</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>57</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>58</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>59</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>60</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>61</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>62</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>63</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>64</u>	<u>Передвижение на</u> <u>роликовых лыжах</u>	
<u>65</u>	<u>Передвижение на</u>	

	<u>роликовых лыжах</u>	
66	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
67	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
68	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
69	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
70	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
71	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
72	<u>Передвижение на роликовых лыжах</u>	
73	<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
74	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u>	
75	<u>Комплексы 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> <u>игры. Упражнения без</u> <u>предметов и с предметами.</u>	Знать правила игры в футбол,баскетбол,гандбол,флорбол
<u>104</u>	<u>Спортивные и подвижные</u>	

	<u>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 упражнения. Бег.</u>	
<u>111</u>	<u>Спортивные и подвижные игры. Легкоатлетические</u>	

	<u>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 игры. Легкоатлетические упражнения. Метания.</u>	
<u>119</u>	<u>Спортивные и подвижные</u>	Игра по правилам. Специальные беговые упражнения. Умения самостоятельно проводить разминку. Метание мяча на дальность. Улучшить свой результат

	<u>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 игры. Футбол.</u>	Совершенствование техники ведения мяча и его передачи.
<u>128</u>	<u>Спортивные и подвижные</u>	

	<u>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>	<p>Классификация классических лыжных ходов.</p> <p>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</p>
<u>134</u>	<u>Передвижение классическими лыжными ходами</u>	
<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</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> <u>подготовительные</u> <u>упражнения</u>	Развитие специальной выносливости
<u>210</u>	<u>Специальные</u>	Совершенствование техники лыжных ходов

	<u>подготовительные</u> <u>упражнения</u>	
<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 подседать 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.