подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:37:40+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 278
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Программа рассчитана на обучающихся с 11 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Соколова Е.И., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки. Общая физическая подготовка 4- 5 года обучения» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в лыжном спорте, зависит, в том числе от возраста обучающихся. В детском возрасте значительно легче научить человека передвижению на лыжах. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его в активные занятия спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

Новизна данной образовательной программы в том, что она ориентирована на интерес обучающихся, их способности, учитывает возрастные потребности, стимулирует физическую активность, что дает способ отвлечения детей от негативного воздействия окружающей среды и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков, в частности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы общей физической подготовки по виду спорта лыжные гонки является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-тренировочного этапа по индивидуальной траектории, развития умений и навыков как отдельных групп, так и отдельно взятых обучающихся. Данная программа является неотъемлемой составляющей программы технико-тактической подготовки в целостной системе подготовки лыжников-гонщиков и составлена из расчёта многолетней подготовки.

Возраст обучающихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к условиям учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся в возрасте с 9 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2, 3 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Нормативный срок освоения программы 2 года.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;

- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день.

1.2. Цель и задачи программы

***Цель программы*:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий лыжными гонкам

***Задачи*:**

Образовательные:

Продолжать пополнять знания историей возникновения и развития лыжного спорта;

Продолжать пополнять знания правилами гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;

Совершенствовать уровень общей физической подготовки подготовки;

- Совершенствовать способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Развивающие:

Поддерживать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;

Способствовать развитию силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;

Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;

Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;

Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

1.3 Объем программы, срок освоения

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4, 5 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия:

1. Лыжные гонки в мире, России, МУ ДО «ЦРФКС».

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История МУ ДО «ЦРФКС», достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

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.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники лыжных ходов.

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

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теоретические занятия:

Значение всесторонней физической подготовки – важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем; воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Основные требования по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной подготовке.

Практические занятия:

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Развитие общей выносливости с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей:

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности.

Бег по песку, по кочкам.

Спортивные игры.

Различные прогулки.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых суставах.

Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и т.д.).

Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, наклонном упоре, в упоре лежа.

Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

Метание камней из различных исходных положений. Из положения, лежа на спине – поочередное и одновременное поднимание ног.

Приседания на двух, на одной ноге, держась на различные предметы.

Выпады с пружинящими движениями с поворотами.

Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге.

Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Примерный комплекс упражнений для развития силы

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

Упражнения для развития гибкости.

Общеподготовительные упражнения, применяемые для развития гибкости, основаны на сгибаниях, разгибания, наклонах, поворотах. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида спорта.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на - оборот, не сгибая ноги в коленях.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение « мост », опираясь руками на рейки стенки.

3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.

4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.

5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

Упражнения для развития быстроты.

Быстрота (скоростные способности). Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Средства для развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.

3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.

5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

Упражнения для развития равновесия и координации движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне.

Упражнения на равновесии с различные усложнениями: уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения и т. д.

Прыжки в глубину на песчаных карьерах, на проверенных безопасных склонах и т. д.

Прыжки, с различными заданиями.

Прыжки с использованием короткой и длинной скамейки.

Броски мяча друг другу в парах.

Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол и т. д.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теоретические занятия:

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства лыжников-гонщиков. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. Специальная физическая подготовка в бесснежный и снежный

период. Подводящие упражнения. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.

Практические занятия:

В бесснежный период решаются следующие основные задачи: Обеспечить предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах на снегу.

1. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.

2. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

3. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

4. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении. Выполняют их на месте и в движении, с палками и без палок, с использованием лыжероллеров и других тренажеров.

В снежный период решаются следующие основные задачи: Овладеть основами современной техники способов передвижения на лыжах, «школой» лыжника – гонщика.

Упражнения на месте.

Упражнение 1. Размахивания в стороны носком лыжи, изменяя темп и ритм движений, меняя амплитуду движений

Требование: Поднять носок лыжи, пятка прижата к снегу, размахивая лыжей - медленно, быстро, медленно.

Самоконтроль: Ощущение неподвижного положения пяток на снегу и послушного движения носков лыж.

Обоснование: Упражнение приучает чувствовать длину лыжи, размах и скорость ее перемещения, возможность управлять ее движениями.

Упражнение 2. Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыжи.

Требование: Переставлять носки или пятки лыж, сохраняя на снегу положение пяток лыж.

Самоконтроль: Равномерные следы в каждом шаге. След в виде снежинки с одним центром.

Обоснование: Чувство опоры на снегу, перенос опоры, овладение техникой поворотов переступанием.

Упражнения в движении.

Упражнение 1. Переступание приставным шагом. Сначала коротким шагом, длинным и небольшими прыжками.

Требование: Лыжи держать параллельно и горизонтально, отталкиваясь лыжей и палкой в каждом шаге.

Самоконтроль: Прямолинейное передвижение в сторону. Подсевание на толчковой опоре, создавать опору для лыжи на снегу.

Обоснование: Упражнение приучает контролировать положение лыжи вне опоры, создавать опору для лыжи на снегу.

Упражнение 2. Передвижение с поворотами – зигзагом. Передвигаться в колонне по одному ступающим шагом на рыхлом снегу вокруг кустов, деревьев – след в след.

Требование: Шагая, поднимать носки лыж вверх, опираться на палки, слегка отталкиваясь ногой и палкой. На последующих занятиях, шаги переходят в легкий бег.

Самоконтроль: Движение строго по следу, лыжи не цепляются за снег, не задевают друг друга.

Обоснование: Упражнение приучает управлять лыжами и палками в переменных условиях, закрепляет чувство лыжи и снега, подготавливает к движениям в условиях скольжения.

Упражнение 3. Передвижение на равнине « ёлочкой » и « полуёлочкой ».

Требование: При движении ставить ноги пошире, перенося пятку лыжи через пятку другой, в каждом шаге опираться на палки сзади тела, лыжи ставить на кант, в последующих занятиях менять направление движение – зигзагом.

Самоконтроль: Опора на кант, следы кантов, правильный рисунок следа. Обоснование: Упражнение приучает пользоваться лыжами в ещё более сложных условиях равновесия и точности движений и подготавливает к подъемам «Ёлочкой» и передвижению коньковым шагом. Упражнения для выработки чувства лыжи и снега очень просты и доступны. Но выполнение их по всем правилам заставляет обращать внимание на мелкие детали. Приучает самоконтролю, что очень важно.

Подводящие упражнения в движении.

Овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.

Упражнение 1. Спуск в основной стойке.

Требование: Не допускать сгибание тела в тазобедренных суставах. Руки свободно опущены, но палками не касаться снега, спускаться с легким покачиванием в голеностопном и коленом суставах.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 2. Спуск в основной стойке.

Требование: Спуск сначала без движения лыж, затем с пружинящими движениями и сменой выдвигаемой ноги.

Самоконтроль: Ощущение равномерной загрузки лыж, особенно через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает сохранять равновесие в позе готовности к преодолению неровностей рельефа.

Упражнение 3. Спуск в низкой стойке.

Требование: Сесть на пятки, уменьшить напряжение мышц, добиться удобства в этой позе.

Самоконтроль: Ощущение удобства положения и загрузка лыж через пятки стоп.

Обоснование: Упражнение приучает к позе наиболее быстрого спуска и развивает равновесия.

Упражнение 4. Спуск, в стойке отдыха.

Требование: Опираться предплечьями на бедра, расслабить мышцы спины.

Самоконтроль: Ощущение удобства и возможности отдыха.

Обоснование: Упражнение приучает отдыхать в удобной стойке.

Упражнение 5. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Переходить в обе стороны, поочередно перенося лыжи влево и вправо.

Упражнение 6. Поворот переступанием после выката.

Требование: Спуск в основной стойке до выката на равнину, поднятую лыжу переставить носком в сторону, перенося на неё опору тела. При необходимости условия выполнения упражнений могут быть усложнены: изменением исходного положения, подбором более крутых склонов и т.д.

Упражнение, на овладение рациональным отталкиванием палками.

- передвижение одновременным бесшажный ходом под небольшой уклон;
- передвижением без шагов под небольшой уклон, чередуя одновременное отталкивание двумя палками и отталкиванием одной палкой;
- передвижение под небольшой уклон и по равнине, чередуя одновременную и попеременную работу рук. Во всех случаях для палок должна быть хорошая опора.

Упражнения, на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- попеременно махи одной, другой ногой в положении наклона на выпрямленной ноге;
- махи ногой с броском туловища вперед с усилением опоры на поставленные впереди палки;
- передвижение в наклоне «полушагом » с махом рук с палками, взятыми за середину;
- передвижение скользящим шагом без палок и с палками, взятыми за середину.
- передвижение скользящим шагом в небольшие подъемы;
- ходьба без палок по хорошо накатанной лыжне и по рыхлому снегу;
- прохождение без палок отрезков дистанции на время.

Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажном ходом.

При овладении правильным отталкиванием лыжами и палками в попеременном двухшажном ходе необходимо сначала добиваться легкости всех движений, не стремясь к большой скорости передвижения.

На первом этапе обучения основное внимание уделяется изучению техники одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного и одновременного двухшажного лыжным ходом. Кроме указанного разучиваются и совершенствуются спуски в стойке отдыха, аэродинамической стойке, спуски наискось.

Подъемы: ступающим шагом, « полуёлочкой » - прямо и наискось.

Способы торможения: плугом, упором.

Способы поворотов в движении на гоночных лыжах с переступанием, рулением (в упоре, в плуге).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Другие виды спорта и спортивные игры

Теоретические занятия:

Силовые способности (преодоление собственного веса); скоростно-силовые способности; скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); координационные способности; гибкость; выносливость. Навыки в других циклических видах

спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. Элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

Практические занятия:

Бег. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика – отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения

занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Выполнение контрольных нормативов

Теоретические занятия:

Правила выполнения контрольных нормативов.

Практические занятия:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Инструкторская и судейская практика

Теоретические занятия:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Практические занятия:

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, легкой атлетике в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства.

Рациональное планирование тренировки: соответствие функциональным возможностям, необходимое сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных макро - мезо - и микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений, неспецифических физических нагрузок, правильное сочетание работы и отдыха. Построение отдельного занятия.

Использование в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка, заключительная часть занятий, правильный подбор снаряжения, специальные упражнения для отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона и т. Д

Медико - биологические средства.

1. Правильная оценка и учет состояния здоровья.
2. Информация о текущем функциональном состоянии.
3. Рациональное питание.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации Программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- приобретение опыта и стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- сохранение здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты реализации программы

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

4 год обучения

обучающиеся будут знать:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы тренировочного процесса; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- требования техники безопасности на занятиях

обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений: на развитие общей и силовой выносливости; укреплять здоровье, выполнять прыжковые и имитационные упражнения;
- выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках и спортивных играх правилами;
- соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;
- выполнять основные элементы соревновательной техники;
- получат опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5 год обучения

обучающиеся будут знать:

- основы тренировочного процесса;
- правила соревнований по лыжным гонкам;
- основы спортивного питания, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов,
- требования техники безопасности
- основы тренировочного процесса.

Обучающиеся будут уметь:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества (гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) и их гармонично сочетать применительно к специфике занятий лыжными гонками;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в лыжных гонках правилами;

соблюдать требования т\б при самостоятельном выполнении упражнений;

- совершенствовать технику и тактику в лыжных гонках;
- выполнять восстановительные мероприятия;
- приобретут соревновательный опыт.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план для групп 4-5 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**-**	**6**	Беседа, опрос
	Лыжные гонки в мире, России, МУ ДО «ЦРФКС».	1			
	Спорт и здоровье	1			
	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	1			
	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**5**	**133**	**138**	Текущий контроль, диагностика
	кроссовая подготовка, ходьба	1	46		
	комплексы общеразвивающих упражнений	1	28		
	упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1	28		
	циклические упражнения на развитие выносливости и быстроты	1	28		
	спортивные и подвижные игры	1	19		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**6**	**82**	**88**	Текущий контроль, диагностика
	кросс с имитацией	1	49		
	упражнения на развитие специальной силовой выносливости	2	22		
	имитационные упражнения	2	11		
	прыжковые упражнения	1	12		
4.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**7**	**7**	Результат
5.	**Восстановительные мероприятия**	**1**	**3**	**4**	Наблюдение, опрос
6.	**Инструкторская и судейская практика**	**1**	**2**	**3**	Наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
	ИТОГО (ч)	**19**	**233**	**252**	

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап обучения
	4, 5 год обучения
Контрольные	6 - 8
Отборочные	4 - 5
Основные	2 - 3

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется образовательным учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
4 год	09 сентября	14 июля	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
5 год	09 сентября	14 июля	6 часов в неделю (2 занятия по3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и

					соревнования Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь МУ ДО «ЦРФКС».

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

План воспитательной работы		
Разделы плана	**Содержание работы**	**ответственные**
СЕНТЯБРЬ		
Трудовое воспитание	Уборке мест занятий после тренировки	тренеры-преподаватели
	Участие в субботниках	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	тренеры-преподаватели
	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на тренировочных занятиях, тренировочных сборах, соревнованиях.	
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	тренеры-преподаватели
	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	
	Медицинский контроль	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале, в лесу и на спортплощадке»	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания.	тренеры-преподаватели
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели, зам. директора, директор
	Выполнение контрольных нормативов	Тренер-преподаватель

ОКТЯБРЬ		
Трудовое воспитание	Уборка мест занятий после тренировки	тренеры-преподаватели
	Помощь в оформлении наглядной агитации	тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	тренеры-преподаватели
	Беседа с детьми по профилактике суицида	тренеры-преподаватели
	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вреде алкоголя	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели, зам. директора, директор
Развитие профессионального качества	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	тренеры-преподаватели
НОЯБРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	тренеры-преподаватели
	Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте».	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
ДЕКАБРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календарю спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
		Зам. директора
		директор
	Проведение родительского собрания «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	тренеры-преподаватели
ЯНВАРЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вреде наркотиков.	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	тренеры-преподаватели

Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
МАРТ		
Нравственное воспитание	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Подготовка к празднику 8 марта.	тренеры-преподаватели
	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятельности	Беседа о вреде курения.	тренеры-преподаватели
	Инструктаж «Правила безопасности для воспитанников в спортзале и на спортплощадке».	тренеры-преподаватели
Работа с одаренными детьми	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
АПРЕЛЬ		
Нравственное воспитание	Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни». Показательные выступления.	тренеры-преподаватели, зам. директора
Безопасность жизнедеятельности	Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре»	тренеры-преподаватели
	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях »	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
МАЙ		
	Медицинский контроль	
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	тренеры-преподаватели
	Участие в субботниках	тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Участие в параде, в честь Дня Победы	тренеры-преподаватели, зам. директора
	Соревнования, посвященные Победе в ВОВ.	тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятельности	Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках.	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	тренеры-преподаватели
		зам. директора,
		директор
	Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года	тренеры-преподаватели

	Выполнение переводных нормативов	тренеры-преподаватели
ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ		
	Походы: озеро Яльчик, Глухое.,р.Илеть	тренер-преподаватель
	Проведение велопробега	тренер-преподаватель
	Сборы учебно-тренировочные	тренер-преподаватель, директор
	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	
Участие в соревнованиях различного уровня		
Срок проведения	Наименование соревнований	Место проведения
январь	Первенство Республики Марий Эл среди обучающихся	г. Йошкар-Ола
январь	I этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам	по вызову
январь	I тур Чемпионата и Первенства Республики Марий Эл по лыжным гонкам	г. Волжск
январь	Новогодняя гонка на призы Деда Мороза	г. Йошкар-Ола
февраль	Соревнования на призы зимних каникул (Первенство МУ ДО «ЦРФКС»)	г. Волжск
февраль	Первенство города по лыжным гонкам среди школьников	г. Волжск
февраль	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России-2024»	г. Волжск
февраль	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России - 2024»	г. Йошкар-Ола
февраль	II этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам	г. Йошкар-Ола
март	Лыжный марафон на призы Главы Зеленодольского муниципального района	г. Зеленодольск
март	Первенство города по лыжным гонкам «Надежда - 2024»	г. Волжск
март	Первенство Республики Марий Эл по лыжным гонкам «Надежды Марий Эл - 2024»	по вызову
март	Первенство города среди младших школьников по лыжным гонкам	г. Волжск
март	II тур Чемпионата и Первенства Республики Марий Эл	г.Йошкар-Ола
март	Первенство РМЭ по лыжным гонкам	г. Йошкар-Ола
март	III этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам	г. Йошкар-Ола
март	Открытый Казанский юношеский лыжный марафон	г. Чебакса РТ
март	Открытые республиканские соревнования по лыжным гонкам на призы ООО «Казанские Стальные Профили»	г. Чебакса РТ
апрель	IV этап Кубка РМЭ по лыжным гонкам	г. Волжск
апрель	Всероссийские соревнования по лыжным гонкам на призы «Пионерская правда»	г.Первоуральск
август	Закрытие спортивного зимнего сезона	г. Волжск
август	Первенство ГБОУ ДОД РМЭ «СДЮСШОР по лыжным гонкам», посвященное закрытию зимнего спортивного сезона	г.Йошкар-Ола
август	Открытые соревнования - Кубок Казани по лыжероллерам	г. Зеленодольск
сентябрь	Открытое Первенство МБОУ ДОД «ДЮСШ № 4	г. Зеленодольск

	ЗМР РТ» по лыжероллерам	
октябрь	Контрольно-тренировочный кросс среди лыжников	г. Зеленодольск
декабрь	Открытые соревнования Чемпионата и Первенства РМЭ по легкоатлетическому кроссу	г. Йошкар-Ола
декабрь	Открытые республиканские соревнования по кроссу среди лыжников-гонщиков	г. Йошкар-Ола
декабрь	Новогодние Открытые республиканские соревнования по лыжным гонкам на призы ООО «Казанские Стальные Профили»	п. Чебакса РТ
декабрь	Открытое Первенство ГБУ ДО РМЭ «СДЮСШОР по лыжным гонкам», посвященное открытию Зимнего спортивного сезона	г.Йошкар-Ола

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение:

- лыжная база, подготовленные лыжные трассы различной протяженности;
- лыжероллерная трасса;
- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Ед.измер.	Кол-во изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штук	1
5.	Снегоход	штук	1
6.	Термометр наружный	штук	2
7.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8.	Весы медицинские	штук	2
9.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
10.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
11.	Доска информационная	штук	2
12.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
13.	Лыжероллеры	пар	16
14.	Мат гимнастический	штук	6
15.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч теннисный	штук	16
19.	Мяч футбольный	штук	1

20.	Палка гимнастическая	штук	12
21.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
22.	Секундомер	штук	4
23.	Скакалка гимнастическая	штук	12
24.	Скамейка гимнастическая	штук	2
25.	Стенка гимнастическая	штук	4
26.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
27.	Электромегафон	комплект	2
28.	Эспандер лыжника	штук	12

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Интернет источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации –«http://www.minsport.gov.ru»;
   Олимпийский Комитет России –«http://olympic.ru»
   Федерация лыжных гонок России – http://www.flgr.ru/
   Новости –«http://news.sportbox.ru», «http://rsport.ru/weightlifting
2. Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru/
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва https://fcpsr.ru/
4. Официальный интернет-портал правовой информации
   http://publication.pravo.gov.ru/ Официальный сайт международной федерации лыжных гонок (FIS) [Электронный ресурс] URL: http://www.fis-ski.com/
5. Спортивные информационные ресурсы

6. Спортивные средства массовой информации http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec
7. Наука о тренерской работе (Abstracts) http://www rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm
8. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru) 75
9. ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
10. Консультант Плюс http://www.consultant.ru/

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют:

Соколова Елена Ильинична, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 30 лет, Мастер спорта по лыжным гонкам;

Апаев Аркадий Антонович, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «Учитель физической культуры» по специальности «Физической воспитание», педагогический стаж 18 лет.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной предпрофессиональной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов-лыжников;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающихся на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы	Возраст	Оценка нормативов					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м	9	11.6	11.9	12.3	11.8	12.2	12.6
	10	11.2	11.6	12.0	11.4	11.8	12.3
	11	10.8	11.2	11.6	11.0	11.4	11.8
	12	-	-	-	10.8	11.1	11.4

	13	-	-	-	10.4	10.7	11.0
	14	-	-	-	10.0	10.6	10.8
	15	-	-	-	9.5	9.8	10.1
Бег 100 м	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	15.3	15.6	16.0	-	-	-
	13	14.6	15.0	15.5	-	-	-
	14	14.1	14.4	14.8	-	-	-
	15	13.5	13.8	14.2	-	-	-
Бег 800 м	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	-	-	-	4.05	4.15	4.25
	13	-	-	-	3.35	3.45	3.55
	14	-	-	-	3.15	3.25	3.35
	15	-	-	-	2.55	3.05	3.15
Бег 1000 м	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	4.05	4.15	4.25	-	-	-
	13	3.45	3.55	4.05	-	-	-
	14	3.25	3.35	3.45	-	-	-
	15	3.05	3.15	3.25	-	-	-
Отжимание от пола мальчики/ от скамейки девочки	9	6	4	2	5	3	1
	10	8	6	4	7	5	3
	11	13	11	9	9	7	5
	12	-	-	-	12	10	8
	13	-	-	-	15	13	11
	14	-	-	-	20	18	15
	15	-	-	-	24	22	18
Подтягивание на перекладине (юноши)	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	5	3	1	-	-	-
	13	7	5	3	-	-	-
	14	9	7	5	-	-	-
	15	11	9	7	-	-	-
Прыжок в длину с места	9	170	160	150	120	110	100
	10	180	170	160	130	120	110
	11	190	180	170	140	130	120
	12	200	190	180	160	150	140
	13	210	200	190	180	170	160
	14	220	210	200	190	180	170
	15	225	215	195	200	190	180

2.7.Методические материалы ***(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)***

В программе отражены основные ***принципы спортивной подготовки*** юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников- гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

Переменный метод. Этот метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки, количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (околопредельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого недовостановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина

отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или околопредельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годичного цикла.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки в основном используется в подготовке юных лыжников с целью развития физических качеств и повышения уровня ОФП.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи ***подготовительной части***:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;

игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой; круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции;

второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;

развития быстроты и ловкости;

развития силы;

развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; переменный; интервальный;

игровой; круговой; контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

легко дозируемые упражнения;

умеренный бег;

ходьба;

относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный; повторный; игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

2.8. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.

5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.

7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидже. – М.: «Литтерра», 2003

8. Лыжный спорт / Под. Ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чугардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. … докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

10. 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., 1992.

11. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.

12. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.

13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.

15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. … докт. пед. наук. – СПб., 1992.

16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.

17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.

18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.

21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

22. Современная система спортивной подготовки / Под.ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995

23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.

25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, - М., 1995.
28. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
Филин В.П.
29. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
30. Интернет ресурсы:
www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
www.minsport.gov.ru — министерство спорта России минобрнауки.рф/ - министерство образования РФ
http://www.skisport.ru/ - Журнал «Лыжный спорт»

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 4,5 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Лыжная база	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый бег Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	Лыжная база	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый бег Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	Лыжная база	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Лыжная база	Зачет
5		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый бег Прыжковые упражнения	Лыжная база	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
8	**октябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Игровые эстафеты (30 – 40м)	Лыжная база	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	очная	3	Силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно	Лыжная база	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	очная	3	Равномерный бег до 15 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	Лыжная база	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	Лыжная база	Текущий контроль

13		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	Лыжная база	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	очная	3	Равномерный бег до 15 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
16	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие специальной силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с набивным мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
24	**декабрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	очная	3	Подвижные игры с мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	очная	3	Акробатические упражнения, спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	Спортивный зал	Текущий контроль

29		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения, силовые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	**январь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие специальной силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
36		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
38		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Текущий контроль
40	**февраль**	в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на тренажерах	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	очная	3	Комбинированные эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль

44		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие специальной силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
47	**март**	в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами	Спортивный зал	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	очная	3	Акробатические упражнения, спортивные игры	Спортивный зал	Зачет
50		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
53		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие специальной силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с набивным мячом	Спортивный зал	Текущий контроль
56	**апрель**	в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на растягивание, разогрев мышц	Лыжная база	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	Лыжная база	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль

60		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	Лыжная база	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения, силовые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером	Лыжная база	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	Лыжная база	Зачет
64		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Лыжная база	Текущий контроль
65	**май**	в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие специальной силовой выносливости	Лыжная база	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Лыжная база	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами	Лыжная база	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый бег Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	Лыжная база	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый бег Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	Лыжная база	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольно-переводные нормативы	Лыжная база	Зачет
72		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый бег Прыжковые упражнения	Лыжная база	Текущий контроль
73	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения Кроссовый бег	Лыжная база	Текущий контроль
74		в соответствии	очная	3	Равномерный бег до 15 мин.,	Лыжная база	Текущий контроль

75		с расписанием			акробатика, упражнения на перекладине. Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кроссовый бег	Лыжная база	
76		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	Лыжная база	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, прыжковые упражнения.	Лыжная база	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	Лыжная база	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	очная	3	Равномерный бег до 15 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	Лыжная база	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие выносливости	Лыжная база	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с набивным мячом	Лыжная база	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	очная	3	Циклические упражнения на развитие быстроты	Лыжная база	Текущий контроль
83	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	очная	3	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	Лыжная база	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	Лыжная база	Текущий контроль