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 18:36:26+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. СТАРТ»

ID программы: 5945
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся 7-12 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 216 часов
Разработчики программы:
Матыгуллина А.И. - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Соколова Елена Ильинична - тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Лыжные гонки Старт» разработана 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки. Старт» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальностью программы выступает то, что занятия по лыжным гонкам преимущественно проходят на свежем воздухе в любое время года и поэтому обязательной составляющей от постоянных занятий лыжными гонками является закаливающий эффект организма. В результате дети реже болеют простудными заболеваниями, что весьма актуально.

Помимо закаливания организма, занятия лыжными гонками служат профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), кровообращения, органов дыхания и пищеварения – гиподинамии. Главная задача современного общества – воспитание здорового, гармонично развитого человека, а занятия физической культурой, в том числе лыжными гонками – способны решит ее.

Лыжный спорт является одним из популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у детей развиваются такие качества, как смелость, целеустремленность, настойчивость. Так же лыжный спорт развивает все физические качества ребенка: выносливость, силу, скорость, координацию, гибкость.

Дети и подростки быстро и хорошо осваивают технические приемы. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Правильно организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов-лыжников.

Отличительная особенность и новизна программы

Данная программа составлена для отделения лыжных гонок МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке лыжников на этапе начальной подготовки.

Новизна программы состоит в том, что она разработана таким образом, что любой ребенок в возрасте от 7 до 12 лет, не зависимо от физической подготовленности, может ее освоить, укрепит здоровье, улучшить свои физические

возможности, приобрести теоретические знания в области физической культуры и спорта, самоконтроля и гигиены спортсмена.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления лыжной подготовки. Программа предусматривает углубленное изучение лыжных гонок, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по лыжным гонкам в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным). Педагог может варьировать в учебном плане количество часов направлений подготовки в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, их умений и способностей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся

с 7 лет - 1 год обучения, допускается прием обучающихся в возрасте с 6 лет;

с 8 лет –2,3 год обучения.

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

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Уровень программы *с*тартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы 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

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс по лыжным гонкам ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

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. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 1 занятие по 2 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по лыжным гонкам утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой передвижения на лыжах.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- обучить технике и тактике передвижения на лыжах;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- способствовать выработке организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- способствовать воспитанию ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

1.3 ***Объем программы, срок освоения.***

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 216 часов. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 2 часа в неделю (72 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация

самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну шеренгу, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Значение ОФП. Краткая характеристика средств ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

Практика:

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

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая – для мышц рук и плечевого пояса,

вторая – для мышц туловища и шеи;

третья – для мышц ног и таза.

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

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

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

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольных и переводных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория:

Значение СФП. Краткая характеристика средств СФП.

Практика:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольных и переводных нормативов.

Техническая подготовка

Теория:

Значение практической техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способа передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, виды

стартов, прохождение дистанций, финиш, определение времени и результатов; положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Практика:

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольных и переводных нормативов.

Соревновательная деятельность

Теория:

Правила соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Практика:

Участие во внутришкольных, муниципальных соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

Тестирование

Теория: Техника выполнения контрольных тестов.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Формы контроля: контрольно-тестовые упражнения, зачет.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Требования к результатам реализации программы

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки лыжников, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно - тренировочной работы.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Ожидаемые результаты стартового (1 год) этапа обучения:

Обучающиеся должны ***Знать:***

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.
2. Правила личной гигиены.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

уметь:

1. Владеть передвижением на лыжах по равнинной и перемеченной местности.
2. Спускаться со склонов в высокой, основной
3. Преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой»
4. Тормозить на лыжах «плугом».

Ожидаемые результаты базового этапа (2,3 года) обучения:

Обучающиеся должны ***знать***:

- теорию лыжного спорта;
- основы техники лыжных ходов;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены;

уметь:

- передвигаться классическими лыжными ходами;
- спускаться со склонов в высокой, основной, низкой стойках;
-преодолевать подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;
- тормозить на лыжах «плугом»;
- применять основные элементы конькового хода.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план*

Учебный план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**			**4**	Устный опрос
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	1			
	Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1			
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1			
	Краткая характеристика лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1			
2.	**Общая физическая подготовка:**			**32**	Сдача контрольно-переводных
	строевые команды	0,5	1,5		

	акробатические упражнения	0,5	3,5		нормативов
	легкоатлетические упражнения	0,5	7,5		
	упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы	0,5	7,5		
	общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	4,5		
	общеразвивающие упражнения с предметами	0,5	4,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**			**13**	Сдача контрольно-переводных нормативов
	имитационные, прыжковые упражнения	0,5	1,5		
	комплекс упражнений на лыжах	0,5	2,5		
	циклические упражнения на развитие выносливости	0,5	2,5		
	подготовительные упражнения для начинающего лыжника.	0,5	1,5		
	передвижение на лыжах основными способами	0,5	2,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**			**13**	Сдача контрольно-переводных нормативов
	имитационные, прыжковые упражнения	0,5	1		
	обучение передвижению скользящим и ступающим шагам	0,5	3		
	обучение поворотам на месте и в движении	0,5	1		
	обучение спускам в «высокой», «средней», «низкой» стойке	0,5	2		
	обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом	0,5	2		
	обучение торможению палками и падению	0,5	1		
5.	**Психологическая подготовка**		2	**2**	Устный опрос
6.	**Контрольно-переводные нормативы**		2	**2**	Заполнение контрольно-переводных протоколов
7.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	0,5	5,5	**6**	Устный опрос, результат
	ИТОГО (ч)			**72**	

Учебный план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов	Формы

		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	промежуточной аттестации/текущего контроля
1.	**Теоретическая подготовка**			**3**	Устный опрос
	Вводное занятие. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1			
	Основы здорового образа жизни.	1			
	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1			
2.	**Общая физическая подготовка:**			**27**	Сдача контрольно-переводных нормативов
	кроссовая подготовка, ходьба	0,5	6,5		
	комплексы общеразвивающих упражнений	0,5	3,5		
	упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	0,5	5,5		
	циклические упражнения на развитие выносливости и быстроты	0,5	5,5		
	эстафеты	0,5	3,5		
3.	**Специальная физическая подготовка**			**16**	Сдача контрольно-переводных нормативов
	кросс с имитацией	0,5	2,5		
	комплекс упражнений на лыжах и лыжероллерах	0,5	6,5		
	передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	0,5	2,5		
	имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов	0,5	2,5		
4.	**Технико-тактическая подготовка**			**16**	Сдача контрольно-переводных нормативов
	обучение схеме передвижения классическими лыжными ходами	0,5	1,5		
	обучение спец. подготовительным упражнениям на равнинной местности	0,5	2,5		
	обучение спец. подготовительным упражнениям на согласованную работу рук и ног	0,5	2,5		

	обучение техники подъема, спуска	0,5	2,5		
	обучение торможению	0,5	2,5		
	обучение основам элементам конькового хода	0,5	1,5		
5.	**Участие в соревнованиях**		2	**2**	Результат участия
6.	**Психологическая подготовка**			**2**	Устный опрос
7.	**Контрольно-переводные нормативы**			**2**	Заполнение контрольно-переводных протоколов
8.	**Другие виды спорта и подвижные игры**			**4**	Устный опрос, результат
	ИТОГО (ч)			**72**	

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
1 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Контрольно-переводные нормативы
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
2 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	
3 год	09 сентября 09 января	31 декабря 31 мая	2 часа в неделю (1 занятие по 2 часа)	16 недель 32 часа в периоде 20 недель 40 часов в периоде	
Итого за год:				**36 недель 72 часа**	

ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ТП – техническая 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 юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь учреждения.

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, спортивного коллектива, членом которого является обучающийся, педагог, другие лица, осуществляющие 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, 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.

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, 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	Уборка 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»	г. Волжск
февраль	Всероссийская лыжная гонка «Лыжня России»	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 - 2021»	г. Волжск
март	Первенство Республики Марий Эл по лыжным гонкам «Надежды Марий Эл»	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 ЗМР РТ» по лыжероллерам	г. Зеленодольск
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;
- 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.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
	Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	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

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;

Матыгуллина Анжелика Ильдусовна, тренер-преподаватель, высшее педагогическое образование, квалификация «Педагог по физической культуре» по специальности «Физическая культура», педагогический стаж до 2 года, Кандидат в мастера 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 общеобразовательной общеразвивающей программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;

- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;

- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;

- зачисления обучающего на следующий 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 в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

1 год обучения - внутришкольные соревнования по лыжным гонкам.

2,3 год обучения – муниципальные, районные соревнования по лыжным гонкам.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	1 года обучения	2, 3 год обучения
Контрольные	2 - 3	3 - 6
Отборочные	-	2 - 3
Основные	-	-

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.

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

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы

7 – 8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	6,2	6,0	6,8	6,7	7,1	6,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	115	120	105	110
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	8.30	8.00	9.30	9.00	11.00	10.15
4.	Бег 1000 м (мин)	6.00	5.20	7.05	6.40	7.35	7.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	11/17	4	6/10	3	4/7	2

9 – 10лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,6	5,4	6,2	6,0	6,4	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	130	140	120	130
3.	Бег на лыжах 1 км (мин, с)	7.30	6.45	8.20	7.45	10.00	8.15
4.	Бег 1000 м (мин)	5.10	4.50	6.20	5.50	6.30	6.10
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	13/22	5	7/13	3	5/10	2

11 – 12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности Девочки / мальчики					
		высокий		средний		низкий	
1	Бег 30 м (сек.)	5,3	5,1	5,8	5,5	6,0	5,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	180	145	160	135	150
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.30	12.30	14.40	13.50	15.00	14.10
4.	Бег 1500 м (мин.)	7.14	6.50	8.29	8.05	8.55	8.20
5.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев.)/Подтягивания на перекладине (мал.)	14/28	7	9/18	4	7/13	3

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

Основной формой организации обучения и тренировки лыжников является тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основой части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки. В заключительной части занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

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 недовосстановления. 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. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

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.

Планирование процесса подготовки и управление им

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках должен осуществляться как управляемая система, направленная на достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями каждого спортсмена и закономерностями становления спортивного мастерства в лыжном спорте.

Прежде чем приступить к планированию, надо получить, проанализировать и оценить необходимые конкретные исходные данные, характеризующие координационные, физические и психологические способности юных лыжников.

Исходные данные получают путем тестирования и по результатам соревнований. Кроме того, необходимо получить данные врачебно-физкультурного обследования, сведения о ранее пройденных этапах подготовки, индивидуальные данные функциональных возможностей и др.

В зависимости от сроков (продолжительности) различают перспективное (на 4-6 лет), этапное (2-3 года), годичное, оперативное (месяц) и текущее (7-10 дней) планирование.

Перспективное планирование представляет собой чрезвычайно ответственную и сложную задачу. В связи с длительностью периода предусмотреть все невозможно. Здесь раскрывают общую направленность, цель и основные задачи подготовки, приблизительные результаты в лыжных гонках и контрольных упражнениях. Перспективное планирование осуществляется в подготовке квалифицированных и наиболее одаренных старших юношей и юниоров. В подготовке новичков и лыжников юношеских разрядов оно практически невозможно.

Этапное планирование осуществляется на основе этапов многолетней подготовки с основной направленностью на достижение наивысших результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства. На каждом этапе планируются конкретные задачи по физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке, подбираются средства, устанавливаются примерные объемы нагрузки.

Годичное планирование основывается на периодизации спортивной тренировки в лыжных гонках. На правом этапе подготовительного периода (общеподготовительном) постепенно повышаются объем и интенсивность тренировочных нагрузок. При этом объем нагрузки опережает рост интенсивности. Объем и интенсивность растут в основном за счет средств ОФП, однако следует избегать форсирования общей нагрузки. На втором этапе (специальной подготовки) постепенно сокращается объем, но растет интенсивность нагрузки (на 30-50% по сравнению с предыдущим этапом). Сокращаются в основном средства ОФП.

В соревновательном периоде продолжается рост интенсивности тренировочного процесса, в первую очередь за счет соревновательной нагрузки. В период наиболее ответственных соревнований интенсивность тренировочных нагрузок стабилизируется или даже несколько снижается. Общий объем в этом периоде несколько меньше, чем в подготовительном (на 20-30%).

В переходном периоде снижаются общий объем и интенсивность нагрузок.

В годичном плане предусматриваются объем нагрузок, их интенсивность и распределение по месяцам. Годичное планирование во многом определяется этапами многолетней подготовки.

Оперативное планирование – одно из основных и сводится к детализации годичных планов на каждый очередной месяц подготовки. На этот срок устанавливаются конкретные задачи по видам подготовки, уточняются и конкретизируются средства, методы и объемы нагрузок.

Текущее планирование – это составление плана недельного цикла. Недельный план наиболее подробно раскрывает все аспекты подготовки лыжников-гонщиков.

Главный принцип управления подготовкой лыжников-гонщиков – постоянное соотнесение программы тренировки с состоянием и возможностями спортсмена на каждом занятии, этапе, в периоде подготовки.

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 «САМ», 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 1 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	Стадион	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	Стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	Спортивный зал	Текущий контроль
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Разминка, прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах.	Лыжная база	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	Лыжная база	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	Лыжная база	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	Лыжная база	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	Лыжная база	Текущий контроль
	14	в соответствии	теория	2	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски	Лыжная база	Текущий

		с расписанием	практика		(маневрирование)		контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	Лыжная база	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	Лыжная база	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8)	Лыжная база	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	Лыжная база	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	Лыжная база	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	Лыжная база	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	Лыжная база	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	Лыжная база	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	Лыжная база	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 3 км. + эстафета.	Лыжная база	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжная база	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжная база	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	Лыжная база	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Коньковый ход. Спуски, повороты.	Лыжная база	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Свободное катание.	Лыжная база	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Тестирование.	Стадион	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прохождение дистанции 5 км. (кон. ход).	Стадион	Текущий контроль

	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Свободное катание.	Стадион	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег 15 мин. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Беговая дорожка 10 мин., элептический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., тренажёры, скакалка.	Спортивный зал	Зачет
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	Стадион	Текущий контроль

Календарный учебный график для групп 2, 3 года обучения

Месяц	№ занятий	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплексы обще развивающих упражнений	Стадион	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Стадион	Текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Стадион	Зачет
октябрь	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спортивные игры баскетбол/ футбол	Спортивный зал	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие быстроты и координации	Спортивный зал	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация лыжных ходов	Спортивный зал	Текущий контроль
ноябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спец.упражнения на развитие волевых качеств.	Лыжная база	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого	Лыжная база	Текущий контроль

					пояса.		
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение технике классических лыжных ходов.	Лыжная база	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спец. упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	Лыжная база	Текущий контроль
декабрь	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	Лыжная база	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжная база	Текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Лыжная база	Текущий контроль
январь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	Лыжная база	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнование	Лыжная база	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение поворотам на месте и в движении	Лыжная база	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение основным элементам конькового хода	Лыжная база	Текущий контроль
февраль	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники лыжных ходов	Лыжная база	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Совершенствование техники конькового хода	Лыжная база	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подготовка к соревнованиям	Лыжная база	Текущий контроль
март	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Соревнование	Лыжная база	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	Лыжная база	Текущий контроль
	27	в соответствии	теория	2	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой	Лыжная база	Текущий

		с расписанием	практика		стойке		контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	Лыжная база	Текущий контроль
апрель	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	Лыжная база	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Эстафеты и прыжковые упражнения	Стадион	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подвижные игры	Стадион	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Стадион	Текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	Стадион	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Комплексы спец.упражнения для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	Спортивный зал	Текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Спортивные игры / футбол	Стадион	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка, ходьба	Стадион	Текущий контроль