

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Хайтинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано
Зам директора по УВР
_____ Л.Ю. Ермолаева

Утверждаю
Директор МБОУ «Хайтинская ООШ»
_____ Г.С. Чернявская
Приказ № ____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Составитель:
Усова Виктория Николаевна
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как во время прогулок или учебно-тренировочной работы на лыжах физическая нагрузка может легко дозироваться в зависимости от возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с школьного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, а активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка.

Одной из основных задач физического воспитания в школе, в том числе и занятий по лыжной подготовке, является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по лыжной подготовке направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Программа внеурочной деятельности по лыжной подготовке по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному назначению – специальной, по форме организации – секционной. Срок реализации программы 1 год. В 2022/2023 учебном году на реализацию программы выделено 2 час в неделю.

Цели:

- научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах;
- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.
- укрепление здоровья учащихся, закалывание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.
- способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта на основе которого они смогли бы выстраивать свое собственное социальное поведение.

Задачи:

Учебные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;

- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учётом *психологических и возрастных* особенностей учащихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на учащихся 6 классов.

Срок реализации программы – 1 год (68 часов: из расчёта 2 часа в неделю)

Формы и режим занятий:

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

Планируемые результаты.

Предметные

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности (лыжными гонками);
- ✓ общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- ✓ знание основных видов передвижений на лыжах, общее представление о значимости занятий лыжными гонками
- ✓ элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, умение организовывать и проводить подвижные игры.
- ✓ по истечении срока обучения (1 год) по программе «Лыжные гонки», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

- ✓ Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- ✓ участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- ✓ продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении

азличных физкультурно-спортивных задач.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения учащиеся будут **уметь:**

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

К концу обучения учащиеся будут **знать:**

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. Способы самостоятельной деятельности. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

Передвижение ступающим и скользящим шагами;

Попеременный двухшажный ход;

Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

Повороты переступанием на месте/ в движении;

Торможение падением. повороты переступанием;

Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения в равновесии;

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м.

6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

7. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

8. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117

Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 1000 м	Без учета времени					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	Тема занятия	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Вводное занятие Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Физическая культура и спорт в России. Общая физическая подготовка Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	0.5	1.5
2	Теоретическая подготовка и Специальная физическая подготовка (СПФ)	Краткое историческое сведения о возникновении и развитии физической культуры и спорта в России. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.	0.5	1.5
3	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	История развития лыжного спорта. Популярность лыжных гонок в России. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Кроссовая подготовка.	0.5	1.5
4	Специальная физическая подготовка. и общая физическая подготовка. (СПФ и ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка.	0.5	1.5
5	Теоретическая подготовка и Общая физическая	Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Общая физическая подготовка.	0.5	1.5

	подготовка (ОФП)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры. Кроссовая подготовка		
6	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Футбол. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения		2
7	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры. Баскетбол. Специальная физическая подготовка. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук.		2
8	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования кросс. анализ прошедших соревнований.	1	1
9	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СПФ)	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Специальные упражнения на согласованную работу рук. Кроссовая подготовка		2
10	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Крупнейшие всероссийские соревнования. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Специальные упражнения на согласованную работу рук.	1	1

11	Контрольные упражнения и Инструкторская и судейская практика	Контрольные упражнения... Спортивные игры.		2
12	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Личная гигиена спортсмена. Подсчет пульса. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	0.5	1.5
13	Общая физическая подготовка (ОФП)	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		2
14	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Значение медицинского осмотра. Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры	1	1
15	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры. Имитационные упражнения.		2
16	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	1
17	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Значение и способы закаливания. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. имитационные упражнения.	1	1
18	Теоретическая подготовка и специальная физическая подготовка (СФП)	Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Обучение	1	1

		специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		
19	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2
20	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную систему организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	1
21	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Краткие сведения о воздействии физических упражнений на дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма человека. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. . Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1	1
22	Общая физическая подготовка (ОФП)	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Спортивные игры.		2

		Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.		
23	Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. Ходьба преимущественной направленности увеличение на аэробные производительности организма и развитие волевых качеств.		2
24	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры Имитационные упражнения.		2
25	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Подвижные и спортивные игры. упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.	1	1
26	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение .Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы, выносливости Изучение техники и тактики лыжных ходов Совершенствование основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1	1
27	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений	1	1
28	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП)	Смазка лыж. Ознакомление с лыжными мазями. Подвижные игры .Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в	1	1

		облегченных условиях. Обучение техники спуска Обучение поворотам на месте и в движении.		
29	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования общая физическая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	1	1
30	Теоретическая подготовка и специальная (СФП)	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка лыжника, скользящий шаг.	1	1
31	Техническая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов. Изучение техники и тактики лыжных ходов..		2
32	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования в группе Передвижение на лыжах по равнинной местности. Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	1	1
33	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Обучение торможению, поворотам в.Игры и игровые задания с элементами техники лыжных ходов	1	1
34	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Лыжный инвентарь, мази и смазка лыж. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами.	1	1
35	Теоретическая подготовка и техническая	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Стойка, повороты, отталкивание	1	1

	подготовка	ногами, руками, при передвижении попеременными ходами .Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Подвижные игры на лыжах		
36	Общая физическая подготовка и техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные игры на лыжах.		2
37	Теоретическая подготовка и техническая подготовка	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические способы передвижения. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры	1	1
38	Теоретическая подготовка, техническая подготовка и общая физическая подготовка	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Основные классические ходы. Стойка, повороты, отталкивание ногами, руками, при передвижении попеременными ходами. Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Знакомство с основами конькового хода Подвижные и спортивные игры	1	1
39	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Правила поведения на соревнованиях. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке лыжника. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2,3, 5 км Разбор и анализ прошедших соревнований.	1	1
40	Техническая подготовка и Специальная физическая	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с	1	1

	подготовка.	основами техники конькового хода. Специальная физическая подготовка.		
41	Техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжного поворота, подъем, торможение Общественные Спортивные игры.	1	1
42	Техническая подготовка и Специальная физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Специально физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности. Эстафеты	1	1
43	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5Разбор анализ прошедших соревнований.	1	1
44	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжного поворота, подъем, торможение .Конные Спортивные игры.		2
45	Общая физическая подготовка техническая подготовка и	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода Упражнения для силы, гибкости ,координации.	1	1
46	Техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры		2
47	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Соревнования по лыжным гонкам. Дистанции 2,3,5 км.	1	1
48	Техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости	1	1

		координации. Спортивные игры		
49	Техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры.	1	1
50	Техническая подготовка и Общая физическая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Общая физическая подготовка. Упражнения для силы, гибкости координации. Спортивные игры	1	1
51	Теоретическая подготовка Техническая подготовка и СПФ	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Коньковый ход.	0.5	1.5
52	Техническая подготовка	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода.	1	1
53	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж Соревнования по лыжным гонкам 2,3,5 км Разбор и анализ прошедших соревнований	1	1
54	Общая физическая подготовка	.Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Эстафеты и игровые задания.		2
55	Специально физическая подготовка.	Изучение техники и тактики лыжных ходов. Классические ходы. Спуск, поворот, подъем, торможение. Знакомство с основами конькового хода. Спортивные игры		2
56	Общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Мази и смазка лыж. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры		2
57	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости.	1	1

		Спортивные игры.		
58	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная (СФП	Значение и способы закаливания. Специально физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	0.5	1.5
59	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры и подвижные игры.		2
60	Теоретическая подготовка и общая физическая подготовка	Гигиена спортсмена и врачебный контроль. Специально физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовой выносливости, гибкости. Спортивные игры.	0.5	1.5
61	Общая физическая подготовка. и Специальная физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2
62	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		2
63	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.		2
64	Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	1

		Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на согласованную работу рук.		
65	Общая физическая подготовка. и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	1	1
66	Теоретическая подготовка и контрольные упражнения и соревнования и общая физическая подготовка	Инструкторская и судейская практика. Соревнования Кросс Разбор и анализ прошедших соревнований. Спортивная игра.	1	1
67	Теоретическая подготовка и Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о воздействии физических упражнений организма человека Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	0.5	1.5
68	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.		2