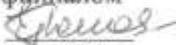
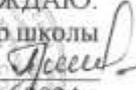


Филиал Маталасская основная общеобразовательная школа
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Новобирюсская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий филиалом
Попова Е. Г. 
« 02 » 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Прудникова И.Н. 
Приказ № 2 от 02/09/2024 г.



Рабочая программа
Кружка «Спортивный Олимп»

Составитель: учитель физкультуры
Кривополенов Юрий Александрович.

с. Маталассы

2024-2025 учебный год

Программа кружка «Спортивный Олимп»

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных и двигательных навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, развитию сообразительности, любознательности.

Ребята совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей. Общая физическая подготовка требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

В последние годы в нашей стране отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья детей. Причин для этого достаточно: плохая экология, падение уровня жизни во многих слоях населения. Полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве. Здоровье необходимо всем, независимо от сферы их деятельности, возраста, социального статуса.

Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов-любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер.

Программа кружка «Спортивный Олимп» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А. А. Зданевич). Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Задача кружка «Спортивный Олимп» – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (8-15 лет). Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей младшего школьного возраста, в результате происходит предотвращение многих заболеваний,

совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа рассчитана на 1 год учащихся с 8 до 15 лет. Учебная нагрузка – 1 час в неделю (в год - 34 часа).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь)
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (январь – март)

3. Переходный:

- легкая атлетика (март – май)

Условия зачисления учащихся и переводы на последующие годы обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки проводятся в следующем порядке:

- принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей; Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками, успешное выступление в соревнованиях.

Основные направления работы:

1. Проведение теоретических занятий.
2. Проведение практических занятий.
3. Участие в спортивных соревнованиях разных уровней.
4. Проведение воспитательных и культурно- массовых мероприятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий лыжным спортом занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.
2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов).
3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
4. У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Календарно-тематическое планирование

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности

Наименование темы	Знания, умения, навыки	Критерии определения усвоения знаний – содержание курса	Всего часов	Теория	Практика
Основы знаний			4	2	2
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	Знать порядок и содержание работы секции; значение лыж в жизни человека, эволюцию лыж		1	1	
Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	Поведение на улице во время движения к месту занятия Правила обращения с лыжами. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение.		1		1
Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Составление рационального режима дня		1	1	1
Краткая характеристика техники лыжных ходов.	Значение правильной техники для достижения высоких результатов.		1		

	Основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, повороты.				
Общая	физическая	подготовка	6		6
Комплексы общеразвивающих упражнений	Выполнять упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.	Самостоятельное составление комплекса упражнений	2		2
Спортивные и подвижные игры	Знать и уметь играть в игры	Организация игры	2		2
Циклические упражнения			2		2
Специальная	физическая	подготовка	8	2	6
Кроссовая подготовка	Пробегать в равномерном темпе до 5-8 мин.	Бег от 500 до 1500м	2		2
Имитационные упражнения	Знать имитационные упражнения		2	1	1
Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах разными ходами	Скользкий шаг	4	1	3
Техническая и	тактическая	подготовка	10	1	10
Передвижение классическими лыжными ходами	Знать схему передвижений классическими лыжными ходами.	Выполнение одновременных и попеременных ходов	5	1	5
Специальные подготовительные упражнения			1		1
Техника спуска со склонов, преодоление подъемов	Знать технику спуска в высокой, средней и низкой стойках. Уметь преодолевать подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1.Спуски с заданием; 2.Подъемы с препятствиями	2		2
Торможение и повороты	Уметь выполнять торможение «плугом», «упором»,	1.Повороты на месте; 2.Повороты	2		2

	«поворотом», соскальзыванием, падением, повороты на месте и в движении.	в движении 3.Торможения разными способами			
Знакомство с основными элементами конькового хода.	Знать коньковые лыжные ходы		5	1	4
Контрольные	упражнения	и соревнования	5		5
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности	Уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки	Выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость	1		1
Участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам	Соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочные соревнования; соревнования районного уровня	4		4
Диагностика			1		1
Сдача нормативов			1		1
		Итого	34		34

Содержание программы

1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

2.Правила поведения 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 занятиях. 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.

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 душажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного душажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

5. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

6. Специальная физическая подготовка.

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.

7. Техническая и тактическая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным душажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

8. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 10 соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

9.Диагностика. По теории “Основы знаний”: тесты, беседы. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам (школьных, районных).

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать / понимать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., 2000.
Ляха В.И. Физическое воспитание. – М., 2004.
- 2.Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. - М., 1988.
- 3.Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г.
- 4.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких. С-Петербург; Союз 1999г.-96с.
- 6.Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 7.Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.
- 8.Озолина Н.Г. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС,

1989.

9. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1984.

Содержание программы

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

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. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;

6. Торможение падением, повороты переступанием;

7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

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

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.

4. Общая физическая подготовка.

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:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. 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.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Учебный план кружка «Лыжная подготовка» -34 часа

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретический материал				
1	Гигиенические требования к экипировке лыжника		1		
2	Инвентарь для занятий лыжным спортом		1		
3	История развития лыжного спорта		1		
4	Правила соревнования по лыжным гонкам		2		
5	Смазка лыж		1		
	Общефизическая подготовка				
1	Ходьба, бег и беговые упражнения				
2	Кросс.				
3	Спортивные и подвижные игры				
4	Гимнастические упражнения				
5	Общеразвивающие упражнения				
6	Упражнения для развития двигательных качеств				
	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов				
	Техническая подготовка				

1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время				
2	Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках				
3	Работа с резиновым эспандером				
4	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе				
	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях				

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки

креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и

совершенствования техники изученных способов передвижения.

Список литературы.

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982

Календарный учебный план

№ п\п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1		тренировка	1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	стадион
2		тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Стадион
3		тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	стадион
4		Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион
5		Тренировка	1	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион
6		Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	стадион
7		Тренировка	1	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	стадион
8		Тренировка	1	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	стадион
9		Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	стадион
10		Тренировка	1	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	Стадион, спортивный зал
11		Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники	стадион

				лыжных ходов.	
12		Тренировка	1	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	стадион
13		Тренировка	2	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	стадион
14		Тренировка	2	ОФП. Бег. Игры. СФП.	Стадион, спортзал
15		Тренировка	2	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	спортзал
16		Тренировка	2	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	спортзал
17		Тренировка	2	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	спортзал
18		Тренировка	2	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	спортзал
19		Тренировка	2	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
20		Тренировка	2	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
21		Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
22		Тренировка	2	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	Спортзал, лыжная трасса
23		Тренировка	2	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
24		Тренировка	2	Контрольная тренировка, соревнование.	Лыжная трасса
25		Тренировка	2	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса
26		Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	Лыжная трасса

27		Тренировка	2	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка	Спортзал, лыжная трасса
28		Тренировка	2	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	Спортзал, лыжная трасса
29		Тренировка	2	Контрольная тренировка. Соревнование.	Лыжная трасса
30		Тренировка	2	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион
31		Тренировка	2	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	стадион
32		Тренировка	2	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	стадион
33		Тренировка	2	Контрольная тренировка. соревнования	стадион
34		Тренировка	2	ОФП. Игры.	стадион
Всего часов: 34					