



СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВР
Л.С. Забелина /М.С. Забелина/
« 1 » 09 20 23 г.

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 8-17 лет

Автор - составитель:
Шуткин Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Структура программы

Пояснительная записка	3
Учебный план	5
Содержание программы	6
Календарный учебный график	7
Методические материалы	8
Оценочные материалы	9
Список литературы.....	13
Приложение Календарный учебно-тематический план.....	14
к дополнительной общеразвивающей программе «Лыжная подготовка».....	14
на 2023-2024 учебный год	14

Пояснительная записка

Рабочая программа «Лыжная подготовка» для учебной группы начальной подготовки первого года обучения составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Квашук П.В., Бакланов П.Н., Левочкина О.Е. – М.: Советский спорт, 2009. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати.

Направленность программы «Лыжная подготовка» - Физкультурно – спортивная.

Актуальность: Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия 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 дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Программа рассчитана на обучение детей 2003-2012 годов рождения, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к тренировочным занятиям.

Срок реализации программы «Лыжная подготовка» 1 год.

Количество часов на каждый год: 153 часа.

Форма обучения: очная.

Формы и режим занятий

В каждой группе проводится 3 занятия в неделю по 1,5 учебных часа. Перерыв между занятиями составляет 5 минут. Наполняемость групп первого года обучения: 14-15 человек.

Формы организации обучения детей на занятии: групповая и индивидуальная. Виды проведения занятий: теоретическое и практическое занятие, соревнования.

Цели:

- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- способствовать освоению техники и тактики лыжных ходов;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества у учащихся, обеспечивать высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе и беге на лыжах, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов;
- приобщение подростков к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности лыжными гонками;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в лыжных гонках;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по лыжной подготовке, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по лыжной подготовке.

Предметные результаты:

- знания по истории развития лыжного спорта в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте лыжного спорта в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам.
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка	46,5	3	43,5	Контрольные испытания
3	Специальные физические упражнения, способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	64,5	4,5	60	Контрольные испытания
4	Техническая подготовка	30	1,5	28,5	Контрольные испытания
5	Контрольные упражнения и соревнования	9	-	9	Соревнования
	Всего часов	153	12	141	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

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

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. 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.

3. Специальная физическая 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4. Техническая подготовка.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, 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. 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.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Календарный учебный график 1 год обучения

Учебный год по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжная подготовка» начинается с 1 сентября и заканчивается 30 мая. Реализация программы начинается с 1 сентября. Продолжительность занятия – 40 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Оптимальное количество учащихся в группе для успешного освоения программы 14-15 человек.

Количество часов по месяцам									
сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов за год
19,5	13,5	18	16,5	13,5	18	16,5	19,5	18	153

Методические материалы

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.

Оценочные материалы

В течение года проходит текущий контроль по основным темам программы. По итогам года промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

Учащиеся выполняют нормативы, отображенные в таблице.

№ п-п	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30м (сек)	8	7,1	6,6	5,4	7,3	6,8	5,6
		9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
		11	5,6	5,4	5,2	5,8	5,6	5,4
		12	5,5	5,3	5,0	5,7	5,6	5,4
		13	5,3	5,1	4,9	5,6	5,4	5,2
		14	5,1	4,9	4,7	5,5	5,3	5,1
		15	4,9	4,7	4,5	5,4	5,2	5
		16	4,8	4,7	4,5	5,3	5,1	4,9
		17	4,7	4,5	4,4	5,2	5	4,8
2.	Бег 1000 м (сек)	8	5,35	5,25	5,1	6,4	6,25	6,1
		9	5,15	5,0	4,5	6,2	6,1	5,5
		10	4,55	4,4	4,3	6,1	5,5	5,3
		11	4,4	4,3	4,2	5,55	5,45	5,15
		12	4,3	4,2	4,1	5,45	5,35	5,05
		13	4,2	4,1	4,0	5,3	5,1	4,5
		14	4,0	3,55	3,5	5,2	5,0	4,4
		15	3,55	3,45	3,4	5,05	4,45	4,3
		16	3,5	3,4	3,3	5,0	4,35	4,2
		17	3,4	3,3	3,2	4,5	4,3	4,1
3.	Прыжок в длину с места (см)	8	135	145	160	135	145	155
		9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
		12	175	185	200	175	185	190
		13	185	200	210	180	190	200
		14	195	205	215	185	195	205
		15	205	215	225	190	195	200
		16	210	220	230	195	200	210
		17	220	230	240	200	210	220
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	1	2	3	-	-	-
		9	1	2	3	-	-	-
		10	2	3	4	-	-	-
		11	3	4	5	-	-	-
		12	4	5	6	-	-	-
		13	6	8	10	-	-	-

		14	8	10	12	-	-	-
		15	10	12	14	-	-	-
		16	12	14	15	-	-	-
		17	14	16	18	-	-	-
5.	Подъем туловища за 30 сек (раз)	8	-	-	-	20	22	24
		9	-	-	-	22	24	26
		10	-	-	-	23	25	27
		11	-	-	-	24	26	28
		12	-	-	-	25	27	29
		13	-	-	-	26	28	30
		14	-	-	-	27	29	31
		15	-	-	-	27	29	31
		16	-	-	-	28	30	32
		17	-	-	-	28	30	32
2. Специальная физическая подготовка								
1.	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	8	9,3	9,0	8,3	10,0	9,3	9,0
		9	9,0	8,3	8,0	9,3	9,0	8,3
		10	8,0	7,3	7,0	8,3	8,0	7,3
		11	7,4	7	6,3	8,1	7,3	7,0
		12	7,0	6,3	6,0	7,3	6,45	6,15
		13	6,45	6,15	5,45	7,3	6,45	6,15
		14	7,0	6,0	5,3	7,3	6,3	6,0
		15	6,3	5,3	5,0	7,0	6,0	5,3
		16	-	-	-	7,0	6,0	5,3
		17	-	-	-	7,0	6,0	5,3
2.	2 км (мин,сек)	8	Без учета времени					
		9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,0	12,10
		12	15,0	14,3	14,0	15,3	15,0	14,3
		13	14,3	14,0	13,0	15,0	14,3	14,0
		14	13,3	12,3	12,0	14,3	13,3	13,0
		15	13,0	12,0	11,3	14,0	13,0	12,3
		16	12,3	11,0	10,0	13,3	12,3	12,0
		17	12,3	11,0	10,0	13,0	12,0	11,0

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля)

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Список литературы

- 1.Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 3.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 4.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 6.Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
- 7.Манжосов ВН . Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
- 9.Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 10.Поварницин Л. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
- 11.Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 12.Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
- 13.Филин ВН. , Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

**Календарный учебно-тематический план
к дополнительной общеразвивающей программе «Лыжная подготовка»
на 2023-2024 учебный год**

№	Дата/ месяц	Название раздела/ тема занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма контроля (аттестации)
1		Вводное занятие	3	Лекция	Беседа
2		Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	1,5	Лекция + Практ.занятие	Беседа + Контрольные испытания
3		ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
4		ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
5		ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
6		ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
7		ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
8		Контрольная тренировка. ОФП. Игры	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
9		ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
10		ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
11		Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	1,5	Лекция	Беседа
12		ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
13		ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники	3	Практ.занятие	Контрольные испытания

		лыжных ходов.			
14		ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
15		ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
16		ОФП. Бег. Игры. СФП.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
17		ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
18		ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
19		ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
20		ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	4,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
21		Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника».	1,5	Лекция	Беседа
22		Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. Игра	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
23		Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
24		Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	4,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
25		Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	1,5	Лекция + Практ.занятие	Беседа + Контрольные испытания
26		Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
27		Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
28		Контрольная тренировка, соревнование.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
29		Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
30		Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
31		Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
32		Контрольная тренировка, соревнование	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
33		Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
34		Равномерная тренировка – отработка техники лыжных	3	Практ.занятие	Контрольные испытания

		ходов. ОФП			
35		Контрольная тренировка. Соревнование.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
36		Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
37		Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
38		Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
39		Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
40		Контрольная тренировка. соревнования	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
41		Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
42		Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
43		Контрольная тренировка. соревнования	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
44		Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов	1,5	Лекция + Практ.занятие	Беседа + Контрольные испытания
45		Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
46		Контрольная тренировка. соревнования	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
47		Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
48		Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
49		Контрольная тренировка, соревнования	1,5	Практ.занятие	Контрольные испытания
50		Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.	3	Практ.занятие	Контрольные испытания
51		Теория «Подготовка и консервация лыж на лето»	1,5	Лекция	Беседа
52		ОФП. Игры. СФП.	6	Практ.занятие	Контрольные испытания
53		ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	6	Практ.занятие	Контрольные испытания
54		ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	6	Практ.занятие	Контрольные испытания
55		ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	6	Практ.занятие	Контрольные испытания
56		ОФП. Игры.	4,5	Практ.занятие	Контрольные испытания

57		Контрольная тренировка. соревнования	9	Практ.занятие	Соревнования
Итого часов			153		