

Управление образования и молодежной политики

Администрации Краснобаковского района

**Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования детский оздоровительно-образовательный центр «Прометей»**

Принята на Педсовете

«31» августа 2021г.

Протокол № 4

Утверждена:

И.о. директора  В.А. Русов

«31» августа 2021г.



**Дополнительная
(общеразвивающая) программа
« Лыжные гонки »**

Возрастной состав: с 6 по 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель:

педагог дополнительного образования

Ильин Кирилл Олегович

Р.п. Красные Баки

2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Спортивно-оздоровительная группа этап начальной специализации.....	5
Содержание программы для СОГ.....	6
Требования по подготовке обучающихся в СОГ.....	9
3. Условия реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности для спортивно оздоровительной группы.....	10
Список литературы.....	14
Календарно-тематическое планирование	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для спортивно оздоровительных групп составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки России от 26.06.2012 г. № 504), Уставом и иными нормативными и правовыми актами и принимаемыми в соответствии с ними локальными актами Учреждения.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительна и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях положенных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для спортивно оздоровительных групп.

Программа рассчитана на срок реализации 1 год на уровне начального и основного общего образования. Медицинский контроль за обучающимися Учреждения осуществляется на данном этапе подготовки - врачом ЦРБ.

Группы формируются в начале учебного года из обучающихся на базе общего образования, изъявивших желание заниматься лыжными гонками. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет. Наполняемость групп по нормам СанПиНа (Постановление от 03.04.2003 г. № 27) – 15 человек. Формирование групп начинается 1 сентября и заканчивается с набором групп до 30 сентября. Для

приема в Учреждение необходимо письменное заявление от родителей и справка врача-педиатра. Зачисление в группу обучающихся закрепляется приказом по школе. Плановые занятия начинаются с 1 сентября по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ 3 раза в неделю по 2 академических часа с обязательным перерывом для отдыха.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разнообразную физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Цель программы:

Развитие личности каждого ребенка, предлагая

- Одним развитие в целом, расширение кругозора, давая им возможность попробовать себя в данном виде спорта;
- Другим, углубляясь в выбранный вид спорта, совершенствовать, развивать уже определившиеся способности.

Задачи:

Образовательные:

- Знакомство обучающихся с основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- Знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- Овладение простейшими навыками самоконтроля;
- Овладение навыками личной гигиены, закаливания.

Развивающиеся:

с целью содействия развитию обучающихся как творческих личностей рекомендуется создавать условия для их активности:

- Создавать проблемные ситуации, из которых обучающиеся ищут выход сами;
- Предлагать придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;
- Нацеливать не на результат, а на способ его достижения;
- Находить основное в технике движений;
- Осмыслить, контролировать и оценивать собственные действия своих товарищей;
- Распознавать учебно-познавательные мотивы.

Воспитывающие:

- Культура поведения и бесконфликтного общения;
- Аккуратность;
- Важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие.

В соответствии с разработанной системой задач логика построения содержания программы по отношению к анализируемым не изменилась. Однако для успешной реализации целей и задач предлагаемой образовательной программы в нее внесены следующие, в отличие от типовой, изменения:

- Обогащено и расширено содержание образования путем введения новых технологий обучения на лыжах /коньковый ход/, новых теоретических сведений и форм обучения;
- Для одаренных детей – использование опережающего ознакомления с теоретическими основами по лыжным гонкам с последующим закреплением на тренировочных занятиях;
- Изменилось качество спортивного инвентаря, что положительно сказалось на качестве подготовки обучающихся /меняется скорость выполнения двигательных элементов на лыжах/;

При отборе содержания учебного материала, которыми должны овладеть обучающиеся минимально, учитывались знания, полученные обучающимися на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. Причем объем каждого предыдущего учебного материала достаточен для усвоения последующего.

Каждый тренер-преподаватель должен иметь рабочую учебную программу, конспекты занятий, вести журнал учета учебно-тренировочной, воспитательной работы, календарный план соревнований, личные карты спортсмена.

На всех этапах подготовки, т.ч. на этапе начальной специализации осуществляется отбор занимающихся для выявления из них наиболее перспективных для достижения высоких спортивных результатов.

Ожидаемый результат:

В результате освоения данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам у обучающихся предполагается:

- Расширить заложенные творческие возможности в области лыжных гонок обусловленные личностным потенциалом ребенка;
- Сформировать готовность к продолжению занятиями по данному виду спорта, эмоционально-волевое отношение к познанию, постоянное стремление к активной деятельности /трудолюбие/;
- Сформировать систему знаний и способов деятельности, соответствующую основную содержанию данной программы;
- Воспитать положительное отношение к труду, бережное отношение к инвентарю и оборудованию, окружающей природе;
- Обучающиеся данной программы постоянные участники спортивно-массовых мероприятий и праздников, проводимых на уровне ДЮСШ, района, области.

2. Спортивно-оздоровительная группа этап начальной специализации

Задачи:

1. набор детей для занятий лыжными гонками, не имеющих медицинских противоречий к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие. С хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым /лучшим/ в лыжных гонках, подвижных играх, эстафетах, упражнениях.

2. укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных лыжников-гонщиков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к знаниям, волевых качеств.
4. обучение основам техники лыжных ходов.
5. выполнение контрольных нормативов общей, специальной физической подготовке, участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях.

Содержание программы для СОГ.

1. Теоретические занятия.

1.1. вводное занятие.

Правила и распорядок работы. Цели, задачи, программы. Значения и перспективы развития. Правила поведения на улице и правила уличного движения. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

- Развитие физической культуры и спорта в РФ; Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.
- Государственное значение спорта для России. Достижение российских спортсменов-лыжников на крупных международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в поддержании мира между народами.
- Значение лыж в жизни народов Севера
- Эволюция лыж и снаряжения лыжника.
- Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом, в своем регионе.
- Из истории ДЮСШ традиции.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази и парафины. 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

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Опорно-двигательный аппарат /кости, мышцы, связки/ их строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.
- Личная гигиена спортсмена. Понятие о гигиене.
- Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника
- Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания.
- Режим и питание. Режим, его роль для лыжника-гонщика. Режим – учебный, отдых, питание, тренировки, сна. Распорядок спортсмена. Весовой режим. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Зависимость питания от периода тренировки. Значение питания.
- Врачебный контроль, самоконтроль. Понятие о врачебном контроле и особой роли его для лыжника-гонщика. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

1.4. Методика проведения тренировочного занятия. Основы техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

- 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.

2. Практические занятия.

2.1. 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, упражнения на развитие силы;
- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости;

2.2. 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;
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;

2.3. Техническая 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 техника классических лыжных ходов в облегченных условиях.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
- Обучение торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
- Обучение поворотам на месте и в движении
- Знакомство с основными элементами конькового хода

2.4. Контрольные упражнения и соревнования

- Упражнение для оценки разносторонней физической подготовленности /общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей/;
- Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.

2.5. Медико-биологический контроль. Установка к соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшое и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

Требования по подготовке обучающихся в СОГ.

Обучающийся на этапе начальной подготовки должен:

1. уметь:

- Заполнять дневник самоконтроля
- Овладеть разнообразными двигательными навыками различных видов спорта: игровые виды спорта, легкая атлетика, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, лыжные гонки;
- Овладеть техникой передвижения на лыжах на равнинах, подъемах и спусках;
- Овладеть комплексами утренней зарядки.

2. знать:

- Правила дорожного движения и техники безопасности при принятиях лыжными гонками;
- Теоретический материал для 1-ого года обучения;
- Правила поведения на соревнованиях;

3. опыт эмоционально-ценностных отношений:

- Устойчивое желание заниматься лыжными гонками;
- Понимание своих возможностей и ограничений;
- Проявление самостоятельности и упорства в учебно-познавательной деятельности;
- Стремление к сотрудничеству с окружающими.

4. контроль подготовки / Диагностика результатов/;

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем педагога дополнительного образования.

Общим результатом для обучающихся НП-1 является регулярные занятия избранным видом спорта и приобщение к школьным соревнованиям, приобретение навыков техники передвижения на лыжах.

Учебный год завершается собранием в учебных группах с подведением итогов, рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы, перспективы работы в новом учебном году. Обязательно проводится собрание для родителей по итогам года и результатам медицинского обследования.

В летний период при условии финансирования и желания обучающихся и их родителей проводятся спортивно-оздоровительные лагеря.

3. Условия реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности для спортивно оздоровительной группы

Процесс достижения поставленных целей и задач осуществляется в сотрудничестве детей и педагогов, при этом применяются различные методы осуществления целостного педагогического процесса.

Формы и методы обучения:

Основной формой освоения обучающимися теоретического материала является диагностический метод как метод проблемно-развивающегося обучения, экскурсия, просмотр фильмов на спортивную тематику, викторины, конкурсы.

Ведущей формой организации образовательного процесса являются практические занятия- тренировочное занятие, соревнование, сдача контрольных нормативов по ОФП, походы.

Методы формирования сознания: словесные – рассказ, объяснение, беседа, лекция, дискуссия; работа с книгой, газетами, журналами, метод примера;

Методы стимулирования и мотивации поведения, а также формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся:

- Интерес к деятельности и поведению /соревнования, поощрение и др./
- Долга и ответственности в деятельности и поведении /уметь проявлять упорство и настойчивость, предъявление контрольных требований, разъяснения, полученных знаний/.

Методы контроля обучения: устный /индивидуальный/, письменный /анкеты, тесты/, самоконтроль /ведение дневника/; практические занятия /выполнение контрольно-переводных тестов/, участие в соревнованиях.

Составной частью учебно-методического комплекса является:

Методическое обеспечение:

- Инструкции по технике безопасности при занятиях лыжным спортом;
- Методическая литература по лыжному спорту;
- Диагностические методики и контрольные нормативы /по ОФП и СФП/;
- Материалы о лучших спортсменах-лыжниках – выпускниках и достижениях в этих видах спорта;
- Специальная литература по лыжным гонкам;
- Нормативные документы в области физкультуры и спорта;
- Типовая программа по лыжным гонкам
- Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам /модифицированная/;
- Рабочие учебные программы по лыжным гонкам.

Дидактическое обучение:

- Печатные таблицы/диаграммы по технике передвижения на лыжах/;
- Секундомеры – у каждого тренера;
- Таблицы /результативности/ и стенды;
- Компьютеры, принтеры, сканеры, ксероксы;

Психологическое обеспечение

- Методика определения уровня удовлетворенности условиями реализации образовательной программы педагогами, обучающимися, родителями;
- Анкета для обучающихся
- Анкета для родителей;
- Анкета для педработников;
- Диагностика развития личности воспитанника и уровня его самоопределения /9-12 лет/;
- Тесты для определения уровня физического развития обучающихся;

Материально-техническое обеспечение

- Наличие учебного оборудования и инвентаря /лыжи, ботинки, палки, мячи футбольные, волейбольные, крепления/;
- Использование спортивных залов и площадок в общеобразовательных школах по договорам.

Финансовое обеспечение

- 1.Работа МАОУ ДО ДООЦ «Прометей» осуществляется на основании плана финансово – хозяйственной деятельности учреждения на финансовый год согласно государственного задания.
- 2.Спонсорская помощь;
- 3.Помощь родителей в приобретении спортивного инвентаря;
- 4.Помощь Федерации лыжных гонок и Союза биатлонистов в приобретении призов для награждения, организации и проведении соревнований.

Мониторинг реализации образовательной программы

Основная задача мониторинга – непрерывное отслеживание состояния учебного процесса. В процессе мониторинга выясняются следующие основные вопросы:

- Достигается ли цель образовательного процесса;
- Существует ли дополнительная динамика в развитии обучающегося по сравнению с результатами предыдущих диагностических исследований;
- Существуют ли предпосылки для совершенствования работы тренера-преподавателя;
- Соответствует ли уровень сложности учебного материала возможностям обучающегося.

Система оценки, контроля и учета результатов освоения образовательной программы обучающихся

Задача отслеживания состояния учебного процесса отслеживается путем проведения нулевого, промежуточного и итогового срезов и анализа их результатов.

Результаты срезов оцениваются с помощью рейтинговой оценки. Введение рейтинговой оценки позволяет решить психологическую задачу: снимает негативное восприятие обучающимися неуспешного результата обучения, акцентирует внимание тренера-преподавателя на сопоставлении стартовых позиций обучающегося по отношению к стартовым позициям его товарищей.

Анализ результатов срезов осуществляется по фиксированной схеме. Это позволяет определить действия тренера-преподавателя в отношении методики преподавания, уровня учебных программ и успешности обучающихся в предметной области.

Входная диагностика проводится в сентябре месяце на всех этапах обучения. Его цель – определение уровня занятий обучающихся в начале цикла обучения /начальное диагностирование, готовность группы к данному этапу обучения/. В ходе проведения нулевого среза тренер-преподаватель осуществляет:

- Прогнозирование /совместно с обучающимися/ возможности успешного обучения на данном этапе;
- Разработку совместно с групповой схемой действий для преодоления затруднений в обучении;
- Согласование требований при переходе учебного процесса от одного маршрута /этапа/ к другому;
- Оценка наличия интегральных связей в обучении;
- Оценку методической подготовленности посредством экспертной оценки результатов среза /формирование цели нулевого среза, анализ результатов, план действий и требование к индивидуальному подходу в обучении/.

Входная диагностика проводится в форме тестирования физического развития, соревнований, составленных методистами и согласованным с заместителем директора по учебной работе. Результаты среза, анализ с выводами и предложениями обсуждаются с обучающимися и на тренерском совете.

Организация проведения среза осуществляется педагогами дополнительного образования, ведущими занятия и контролируется заместителем директора по УВР, методистами.

Входящая диагностика проводится во всех учебных группах в соответствии с задачами, состоящими перед спортивной школой.

Анализ результатов входной диагностики дает возможность тренеру-преподавателю:

- Выбрать методику обучения;
- Сформировать мотивацию обучающихся;
- Назначить индивидуальные занятия для успевающих или одаренных обучающихся;
- Провести коррекцию учебного графика.

Текущая диагностика.

Цели проведения текущей диагностики:

- Оценка успешности продвижения обучающихся на данном этапе подготовки;
- Проведение текущих итогов обучения.

Задачи текущей диагностики:

- Оценка педагогом успешности выбора методики обучения;
- Корректировка учебного процесса, выбранных подходов и методов обучения;
- Формирование рейтинговой оценки обучающихся.

Текущая диагностика проводится 1 раз в год в марте в форме выполнения контрольных нормативов по специальной физической подготовленности (на лыжах) и соревнований. Результаты промежуточной диагностики анализируются и обсуждаются с обучающимися и на тренерском совете.

«Успешный» обучающимся предоставляется возможность участвовать в областных соревнованиях, из перспективных обучающихся формируются сборные команды школы на всероссийские соревнования, возможность участия в учебно-тренировочных сборах.

Итоговая диагностика.

Цель проявления итоговой диагностики – подведения итогов завершающегося года обучения.

Задачи, решаемые при проведении итоговой диагностики:

- Анализ результатов обучения;
- Оценка успешности освоения обучающимися программы;
- Анализ действий тренера-преподавателя на данном этапе обучения;

Итоговая диагностика проводится в мае месяце в форме контрольных нормативов.

Результаты диагностики оформляются в виде таблиц сводных данных. При этом результаты диагностики заносятся в заранее подготовленные таблицы.

Результаты итоговой диагностики анализируются и обсуждаются с обучающимися и на тренерском совете, а также доводятся до сведения родителей на родительских собраниях.

Список литературы:

Диссертация по педагогическим наукам, утвержденные ВАК СССР в августе-сентябре 1991 г.

1. Аблибеков О.А. /Махачкала/- Локальные упражнения с отягощениями как средство силовой подготовки мальчиков 10-15 лет. МОПИ им. Н.К. Крупской.
2. Винник В.А./Москва/- Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентаций личности. ВНИИФК.
3. Никощенко С.Л./Смоленск/- методика обучения технике передвижения на лыжах начинающих спортсменов. МОПИ им Н.К. Крупской.
4. Торочкова Т.Ю./Москва/- Содержание и методика учащихся I-IV классов основам самостоятельной игровой деятельности /на примере подвижных игр/. НИИ физиологии детей и подростков АПН ССР.

Список литературы для тренеров-преподавателей:

1. Аграновский М.Н. Лыжный спорт. М., ФиС, 1966..
2. Аграновский М.Н Гонки на лыжах. М., ФиС, 1968.
3. Аникин Н.П. Применение специальных упражнений в тренировке лыжника-гонщика в подготовительном периоде. «Лыжный спорт» /сборник/, вып. 2 .М., ФиС, 1973
4. Бергман И.М. Лыжный спорт Лыжный спорт. М., ФиС, 1968.
5. Бунин И.М. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. Изд-во Лыжный спорт.1979.
6. Бунин И.М. Лыжный спорт /учебное пособие/. М., 2003.
7. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста, М., ФиС, 1971.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС, М., 1970.
9. Коробков А.В. Физиологические основы физической культуры и спорта юных спортсменов. М.,ФиС, 1961.
- 10.Кудрявцев В.И. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ, М.,ФиС, 1971.
- 11.Контроль за физической подготовленностью учащихся ДЮСШ КАССР по лыжным гонкам: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ.- Петрозаводск: КГПИ, 1989.
- 12.Лыжные гонки. Правила соревнований. М., ФиС,1976.
- 13.Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.-М.: Госкомспорт ССр,1977.
- 14.Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания, М., ФиС, 1976.
- 15.Николаев А.Н. Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ-Научно-методический журнал «Физическая культура», №2003.

16. О методах и организации отбора в ДЮСШ по лыжному спорту. Методическое письмо. М., Спорткомитет СССР, ВНИИФК, 1972.
17. Обухова Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет.-М.: Научно-методический журнал «Физическая культура» №3, 2002
18. Обухова Н.Б. Стандартная тренировочная программа для развития скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет.-М.: Научно-методический журнал «Физическая культура» №4, 2002
19. Озолин Э.С. Пути привлечения детей к тренировкам и сохранения их в спортивных секциях.-М.: Научно-методический журнал «Физическая культура» №3, 2004.
20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ России. М. 1995.
21. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетних тренировках лыжников-гонщиков.-М.: СпортАкадемПресс, 2004.-204с., ил.
22. Хоротянова Г. Нормы нагрузок в соревнованиях по видам спорта для детей, подростков и юношей. М., ФиС, 1963.

Литература для обучающихся:

1. Берман М. На лыжах по Средней Карелии. Петрозаводск: Карелия, 1989-88с.
2. Веденин В.С. С чего начинается лыжня. М.: Физкультура и спорт, 1983-55с.
3. Глинтерник А. 68 Уроков здоровья.-М.- Профиздат, 1967.-117 с.
4. Долгополов Н. 100 вопросов – 10 ответов: Все о спорте.-м.: Мол.Гвардия, 1980.-143 с., ил
5. Дякина Л.А., Образцов И.В. К 100-летию Международного Олимпийского комитета.- м.: Олимпийский комитет, 1993.-17 с.
6. Иссурин А.И. Ленинградцы на белых Олимпиадах.- Ленинград: 1968.-35 с.
7. Климов Ю. Хочешь стать олимпийцем?-М.: ФиС, 1983.- 80 с., ил.
8. Лебедев Л. И др. Гордосто советского спорта.- М.: «Плакат», 1980. 25 с.
9. Мауно Сари. Мария Лийса Хямляйнен: Пер. с финн. – М.: ФиС, 1987.- 160 с., ил.
10. Немухин И. Лыжня покарается смелым.-М.:ФиС, 1970 – 5 с.
11. Навасельский В.Ф. Азбука физической закалки детей.-Киев, Здоровье, 1991 г.
12. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетних тренировках лыжников-гонщиков. - М.: СпортАкадемПресс, 2004.-204 с., ил.
13. Россо Л.В. Век российских скороходов.- М: ФиС, 1990.- 24 с., ил.
14. Хавен Б.Н. Звезды спорта: Справочник. – М.:ФиС, 1975.-375 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ спортивно-оздоровительной группы ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.

№урока	Содержание учебного материала	Кол ча
Сентябрь		
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	
2	. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России . Спортивные и подвижные игры	
3	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	
4	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	
5	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	
6	Общая физическая подготовка . Специальная физическая подготовка	
7	Специальная физическая подготовка . Контрольные упражнения и соревнования	
8	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	
9	Общая физическая подготовка	
10	. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	
11	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка	
12	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	
Октябрь		
14	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	
15	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
17	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным	

	сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
19	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
20	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	
21	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	
22	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	
23	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	
24	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. пробежать дистанцию 1500 (2000) м	
25	Специальная физическая подготовк. Общая физическая подготовка.	
26	. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	
	Ноябрь	
27	Контрольные упражнения и соревнования Техническая подготовка	
28	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	
29	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Общая физическая подготовка	
30	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
31	Эволюция лыж и снаряжения лыжника Контрольные упражнения и соревнования	
32	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м.	
33	. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей Специальная физическая подготовка	
34	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и	

	дома. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и курь». Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м	
35	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	
36	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	
37	Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м	
38	. Эстафеты с предметами. Игра «Параютисты». Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .	
39	!»). Подъем переворотом в упор, передвижение в висте (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-бупражнений). Подтягивания в висте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м	
	Декабрь	
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Бег 1200м.	
41	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема, ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
42	Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, налевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.	
43	. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног, передвижение 30-50 м, спуск в основной стойке, подъем «лесенкой». . Дистанция 2км.	
44	. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	
45	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень Дистанция 2км.	
46	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3км.	
47	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение	

	дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	
48	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	
49	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	
50	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция3км.	
51	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция3км.	
52	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км	
	Январь	
53	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция3км.	
54	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция3 -4км	
55	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция3 -4км	
56	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция3 -4км	
57	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км.	
58	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км.	
59	. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция3 -4км	
60	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. . Коньковый ход .Дистанция4км.	
61	. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход .Дистанция4км.	
62	. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция3 -4км	
63	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция3 -4км	
64	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. . Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция3 -4км	
65	Соревнования. Дистанция3 -5км.	
	Февраль	
66	Общая физическая подготовка Специальная физическая	

	подготовка. Дистанция 3 -5 км.
67	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5 км.
68	Техника спуска Техника подъема Коньковый ход . Дистанция 4 км.
69	Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5 км.
70	Контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5 км.
71	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъема. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5 км.
72	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция 3 -5 км
73	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5 км.
73	Соревнования. Коньковый ход Дистанция 5 км
74	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция -5 км
75	Техника спуска и подъема Коньковый ход Дистанция 5 км
76	Соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км Техника спуска и подъема Коньковый ход
77	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 км.
	Март

23.

78	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3 км.
79	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3 -4 км
80	Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой». Дистанция 3 -4 км
81	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 -4 км
82	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.
83	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.
84	. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 -4 км
85	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. . Коньковый ход . Дистанция 4 км.
86	. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход . Дистанция 4 км.
87	. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных

	ходов на попеременные. Дистанция 3 -4км	
88	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 -4км	
89	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. . Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 -4км	
90	Соревнования. Дистанция 3 -5км.	

24.

	Апрель	
91	Контрольные упражнения и соревнования	Техническая подготовка
92	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.
93	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.	Общая физическая подготовка
94	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	Развитие скоростно-силовых способностей.
95	Эволюция лыж и снаряжения лыжника	Контрольные упражнения и соревнования
96	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м.
97	. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Развитие координационных способностей Специальная физическая подготовка
98	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. . Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000м
99	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка
100	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	
101	Личная гигиена спортсмена Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами».	Развитие скоростно-силовых качеств бег 1000м
102	. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	Развитие скоростных качеств Бег 1000м. Специальная физическая подготовка .
103	!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	Развитие силовых способностей. Бег 1200м

25.

	Май	
104	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный	

	бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.
105	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
106	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.
107	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
108	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
109	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей
110	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.
111	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.
112	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.
113	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.
114	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. пробежать дистанцию 1500 (2000) м
115	Специальная физическая подготовк. Общая физическая подготовка.
116	. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка
	Июнь
117	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.
118	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
119	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые

	упражнения.	
120	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	
121	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
122	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2 x2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
123	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног Имитация. Игра баскетбол.	
124	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	
125	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	
126	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.Имитация. Развитию физических качеств.	
127	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.Имитация.пробегать дистанцию 1500 (2000) м	
128	Специальная физическая подготовк. Общая физическая подготовка.	
129	. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка	
	Июль	
130	. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России . Спортивные и подвижные игры	
131	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	
132	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	
133	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	
134	Общая физическая подготовка . Специальная физическая подготовка	
135	Специальная физическая подготовка . Контрольные упражнения и соревнования	