

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детей «Сивинский Дом творчества»  
(МБУ ОДО «Сивинский ДТ»)

**Принята**

педагогическим советом  
МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
протокол № 1  
от 25.08.2023 г.

**Утверждена**

приказом МБУ ОДО «Сивинский ДТ»  
от 28.08.2023 № 78-од  
Директор МБУ ОДО «Сивинский ДТ»



И.А. Свитек

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
секции

**"Лыжные гонки"**

(модифицированная)

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Нормативный срок освоения программы: 5 лет (1, 2 года обучения)


Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ», с. Сива, ул. Советская, 4а.

**Составитель:** Макаров Александр Валерьевич,  
педагог ДО МБУ ОДО «Сивинский ДТ»

**Рецензент:** Старкова Л.М.,  
старший педагог дополнительного образования

Сива, 2023 г.



«Согласовано»  
Старший методист  
дополнительного образования  
  
Т.А. Кышова  
«25» августа

**Рабочая программа  
Спортивной секции «Лыжные гонки»»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по  
физкультурно-спортивной направленности

Форма обучения: очная

Место реализации: МБУ ОДО «Сивинский ДТ»

Срок реализации программы: 5 лет

Кол-во учебных недель: 36

Всего академических часов: 648

из них по формам обучения:

из них с использованием дистанционных технологий – 0

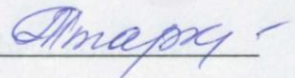
из них в форме индивидуальной работы -0

Кол-во ч/нед: 18 часов

Продолжительность занятия: 45 минут

Педагог:  
Макаров Александр Валерьевич

Проверил:  
Старкова Л.М.,  
старший педагог  
дополнительного образования



(подпись)

2023- 2024 учебный год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
<b>Автор программы, должность</b>	Макаров Александр Валерьевич, педагог дополнительного образования
<b>Адрес реализации Программы</b> (адрес организации и телефон)	МБОУ «Северокоммунарская СОШ» п. Северный Коммунар, ул. П. Осипенко, д.4  Телефон: 8 (34277) 2-32-06
<b>Вид программы</b>	по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – базовая; по уровню сложности – общеразвивающая
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Вид деятельности</b>	Занятия, тренировки, соревнования.
<b>Срок реализации</b>	1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения – 360 часов
<b>Возраст учащихся</b>	6-17 лет.
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	Спортивная секция
<b>Название</b>	«Лыжные гонки»

## Пояснительная записка

### 1. Концепция программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная, профиль – Лыжные гонки.

#### Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приложением к письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г. № 09-32-42 по разработке дополнительных общеобразовательных разноуровневых программ»;
- Приказом Министра России от 27.12. 2013г. №1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

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

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества – смелость, настойчивость и выдержка

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которыми можно заниматься в любом возрасте. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц и оказывает положительное воздействие на развитие

и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» является **актуальной** для реализации в нашем округе, учитывает основные задачи развития образования и предполагает не только занятия на лыжной трассе, но и в спортивном зале, чем отличается от других подобных программ.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте, приобщения обучающихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще.

**Новизна и инновационная направленность** программы заключается в том, что методика обучения технике передвижения на лыжах разработана в соответствии с особенностями растущего организма.

**Практическая значимость.** Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья

Настоящая программа составлена на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности Мартынова С.Н., 2018 г. Самарская область, программа многолетней спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» в соответствии с федеральным стандартом, разработанной на основании Федерального закона от 14.12.2007\* N Э29-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся 6-17 лет, основной и средней школы, желающих заниматься в спортивной секции «Лыжные гонки». Условия приема и отчисления согласно учредительным документам Уставу и «Положению о приеме и отчислении учащихся». Программа предусматривает занятия всем составом, по группам и индивидуально. Учебные занятия проводятся в 2 группах первого года обучения по 2 раза в неделю по 2 часа и в 1 группе второго года обучения 5 раз в неделю по 2 часа. Набор в группу добровольный. Наполняемость группы 10-15 человек.

### **Объем освоения программы и формы обучения**

Срок освоения программы – 1 и 2 года обучения. Программа рассчитана на 144 часа для 1 года обучения и на 360 часов второго года обучения, 14 часов в неделю. Занятия по данной программе проводятся групповые.

Условия приема и отчисления согласно учредительным документам Уставу и «Положению о приеме и отчислении учащихся». Форма обучения - очная.

Формы занятий: групповая работа, круговая работа, индивидуальная работа, лекция, самостоятельная работа и учебно – тренировочная.

### **Цель и задачи**

**Цель** - формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом посредством организованных занятий лыжным спортом.

**Для реализации данной цели необходимо решить следующие задачи:**

**Образовательные:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- подготовить учащихся к успешной сдаче норм ГТО.
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- научить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Воспитательные:**

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

### **Организационно-педагогические основы обучения**

**Формы и методы.** В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно. Применяемые методы, направлены:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый. Основными **формами занятий являются** групповая работа, круговая работа, индивидуальная работа, лекция, самостоятельная работа и учебно – тренировочная. Круговая тренировка – это тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. В тренировке лыжников-гонщиков применение метода круговой тренировки целесообразно. С его помощью можно направленно воздействовать на развитие аэробных и анаэробных возможностей, а подбирая соответствующим образом упражнения и регулируя нагрузки, добиться и смешанного аэробно-анаэробного воздействия. Важнейшей особенностью проведения круговой

тренировки является четкое нормирование физической нагрузки и в то же время её индивидуализация. Использование этого метода приводит к возрастанию спортивных результатов и улучшению техники бега на лыжах.

**Тренировочное занятие.** Основной формой организации обучения и тренировки является тренировочное занятие. Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность колеблется от 45 мин до трех и более часов. Все тренировочные занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура УТЗ предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

#### ***Подготовительная часть.***

Главная цель подготовительной части - организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи УТЗ, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед тренировочного занятия необходимо сообщить занимающимся задачи УТЗ.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- \* педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- \* психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- \* функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную. Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой - психологически настроит спортсменов на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

5. Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц - повторение упражнений 8-12 раз,

6. Упражнения статического характера (5-10 сек);

Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);

7. Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам - 70-75%.

**Заключительная часть** (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Теоретическая часть занятия завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам - 10%

На практике структура и тип УТЗ разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.



В основу программы положены следующие **методологические принципы**:

- **лично-ориентированный** подход учитывает особенности обучающихся, способствует развитию индивидуальных физических и психологических качеств ребенка;
- **коммуникативная направленность** даёт обучающимся возможность работать в команде;
- **деятельностный характер обучения** позволяет работать индивидуально, в парах, группах);
- **поэтапность** обучения от простого к сложному способствует улучшению результатов как в сдаче нормативов, так и в овладении навыков соревновательной деятельности.

**В течение года тренировки проводятся:**

- в осенне-весенний период проводится ОФП, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные нормативы.
- в зимний период проводится работа на технику лыжных ходов, специальная подготовка на развитие двигательных качеств лыжника, эстафеты, игры на лыжах.
- при организации тренировочного процесса необходимо помнить, что двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- соблюдение санитарно-гигиенических требований на занятиях, личная гигиена спортсмена.

**Отличительная особенность дополнительной образовательной программы** заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

### **Прогнозируемый результат**

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков**:

обучающиеся

**будут знать / понимать:**

- историю развития лыжного спорта в мире и России;
- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам;
- основы первой медицинской помощи.

**будут уметь:**

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

**Характеристика программы**

Тип – дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа;

Вид - модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

По уровню освоения – общеразвивающая;

По цели обучения - физическое развитие;

По возрасту – разновозрастная;

По срокам реализации – 1,2 года обучения.

**Учебно-тематическое планирование****Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	0	
1.	Теоретическая Подготовка	12			Тест, регистрационный журнал по прохождению техники безопасности
2	Техническая Подготовка	30	4	26	посещаемость
3	Оценка результативности	10	2	8	Результаты участия

	Соревнования				
4	Общая физическая Подготовка	56	-	56	Контрольные тесты, нормы ГТО
5	Специальная физическая подготовка	26	4	22	Контрольные тесты
6	Медицинское Обследование	8	-	8	справки
	Всего часов	144			

### Учебно-тематическое планирование

#### Учебно-тематический план 2года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
	Вводное занятие				
1.	Теоретическая Подготовка	12	10	2	Тест, регистрационный журнал по прохождению техники безопасности
2	Общая физическая Подготовка	150	-	150	Контрольные тесты, нормы ГТО
3	Специальная физическая подготовка	54	2	52	Контрольные тесты
4	Техническая Подготовка	106	6	100	посещаемость
5	Оценка результативности Соревнования	34	4	30	Результаты участия
6	Медицинское Обследование	4	-	4	справки
	Всего часов	360			

#### Содержание программы первого года обучения (часы для групп 1 года обучения)

##### Раздел 1. Теоретическая подготовка (14 часов)

**1.1. Вводное занятие (2 часа).** Цели, задачи, программа секции. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование и снаряжение для занятий.

**Теория.** Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

### **1.2. Врачебный контроль и гигиена спортсмена. (2 часа)**

*Теория.* Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена

### **Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь (2 часа)**

*Теория.* Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

### **1.3. Первая медицинская помощь на занятиях физкультурно-спортивной направленности (8 часов)**

Значение первой помощи и правила её оказания. Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП). Оказание первой помощи при механических травмах. Ушибы и растяжения. Травматические вывихи. Закрытые переломы костей. Открытые переломы костей. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Химические ожоги. Как оказать первую помощь при ожоге кислотой и щелочью. Солнце - наш друг или враг? Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Правила поведения в лесу. Как оказать первую помощь при укусах змей и домашних животных. Значение артерий, вен, капилляров. Виды кровотечений. Первая помощи при кровотечениях. Методы остановки внешних кровотечений. Временная остановка артериального кровотечения максимальным сгибанием конечности. Наложение жгута. Первая помощь при носовом кровотечении. Основные виды повязок.

Иммобилизация и транспортировка пациента в стационар. Правила наложения транспортных шин. Практическое занятие по оказанию первой доврачебной помощи условному пострадавшему.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (56 часов)**

### **2.1. Общеукрепляющие упражнения (28 часов).**

*Практика.* Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

### **2.2. Циклические упражнения (28 часов).**

*Практика.* Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (26 часов)**

### **3.1. Беговая подготовка (10 часов).**

*Теория(4 часов).* Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

*Практика (6 часов).* ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные

упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, 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.

### **3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах (10 часов).**

**Практика.** Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

### **3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений (6 часов).**

**Практика:** назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

## **Раздел 4. Техническая подготовка (30 часов)**

### **4.1. Имитация лыжных ходов на месте (6 часов).**

**Теория (4 часов).** Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

**Практика (2 часа).** Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

### **4.2. Одновременный бесшажный ход (4 часа).**

**Практика.** Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### **4.3. Одновременный двухшажный ход (4 часа).**

**Практика.** Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

### **4.4. Попеременный двухшажный ход (4 часа)**



**Практика.** Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

#### **4.5. Коньковый ход (6 часов).**

**Практика.** Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

#### **4.6. Преодоление спуска и подъема (6 часов).**

**Практика.** Совершенствование техники 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. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования. (10 часов)**

#### **5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям**

**Теория.** Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. (2 часа)

**Практика.** Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника. (4 часа)

#### **5.2. Соревнования по лыжным гонкам.**

**Практика.** Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 5-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годовом цикле. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 5 км. (4 часа)

### **Раздел 5. Медицинское обследование (8 часов)**

Врачебный контроль осуществляется работником медицинского учреждения.

К занятиям лыжным спортом и соревнованиям допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра. Обязательные медицинские осмотры 2 раза в год, в начале учебного года и к открытию лыжного сезона.

## **Содержание программы 2 года обучения**

(часы для группы 2 года обучения)

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

**1.4. Вводное занятие (2 часа).** Цели, задачи, программа секции. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование и снаряжение для занятий.

**Теория.** Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. (2 часа)

#### **1.5. Врачебный контроль и гигиена спортсмена. (2 часа)**

**Теория.** Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена

#### **Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь (2 часа)**

**Теория.** Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

#### **1.6. Первая медицинская помощь на занятиях физкультурно-спортивной направленности (4 часа)**

Значение первой помощи и правила её оказания. Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП). Оказание первой помощи при механических травмах. Ушибы и растяжения. Травматические вывихи. Закрытые переломы костей. Открытые переломы костей. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Химические ожоги. Как оказать первую помощь при ожоге кислотой и щелочью. Солнце - наш друг или враг? Первая помощь при тепловом и солнечном ударе. Правила поведения в лесу. Как оказать первую помощь при укусах змей и домашних животных. Значение артерий, вен, капилляров. Виды кровотечений. Первая помощи при кровотечениях. Методы остановки внешних кровотечений. Временная остановка артериального кровотечения максимальным сгибанием конечности. Наложение жгута. Первая помощь при носовом кровотечении. Основные виды повязок.

Иммобилизация и транспортировка пациента в стационар. Правила наложения транспортных шин. Практическое занятие по оказанию первой доврачебной помощи условному пострадавшему.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

#### **2.1. Общеукрепляющие упражнения (74 часа).**

**Практика.** Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

#### **2.2. Циклические упражнения (76 часов).**

**Практика.** Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **3.1. Беговая подготовка (14 часов).**

**Теория(2 часа)** . Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

**Практика (12 часов).** ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, 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.

### **3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах (20 часов).**

**Практика.** Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднимание ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

### **3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений (20 часов).**

**Практика:** назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.

## **Раздел 4. Техническая подготовка (100 часов)**

### **4.1. Имитация лыжных ходов на месте (16 часов).**

**Теория (2 часа).** Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижение ступающим и скользящим шагами.

**Практика (14 часов).** Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./ Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

### **4.2. Одновременный бесшажный ход (16 часов).**

**Практика.** Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

### **4.3. Одновременный двухшажный ход (16 часов).**

**Практика.** Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в

облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

#### **4.4. Попеременный двухшажный ход (14 часов)**

**Практика.** Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

#### **4.5. Коньковый ход (18 часов).**

**Теория (2 часа).** Основные элементы конькового хода.

**Практика (16 часов,).** Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4 – 5 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

#### **4.6. Преодоление спуска и подъема (20 часов).**

**Теория (2 часа).** Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

**Практика (18 часов).** Совершенствование техники 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. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **Раздел 5. Оценка результативности. Соревнования. (34 часов)**

#### **5.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям**

**Теория.** Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. (2 часа)

**Практика.** Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника. (10 часов)

#### **5.2. Соревнования по лыжным гонкам.**

**Теория.** Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки. (2 часа)

**Практика.** Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 5-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годовом цикле. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 5 км. (20 часов)

## **Раздел 5. Медицинское обследование (4 часа)**

Врачебный контроль осуществляется работником медицинского учреждения.

К занятиям лыжным спортом и соревнованиям допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра. Обязательные медицинские осмотры 2 раза в год, в начале учебного года и к открытию лыжного сезона.

### **Формы и сроки проведения аттестации:**

- участие в соревнованиях между друг другом;
- участие в муниципальных, межклубных и краевых соревнованиях;
- выполнение тестовых заданий;
- сдача норм ГТО.

В период с 20 по 28 декабря (промежуточная аттестация) и с 20 по 25 мая (итоговая аттестация). По промежуточной и итоговой аттестации заполняются аттестационные листы. Аттестация проводится по двум направлениям в форме зачета: теоретическая, физическая и специальная подготовка.

### **Воспитательная работа**

Заключение договоров с родителями. Участие родителей в приобретении спортивного инвентаря и спортивной одежды для своих детей. Родительские собрания. Присутствие родителей на соревнованиях и мероприятиях.

### **Материально-техническое и обеспечение**

Для успешной реализации данной программы имеются:

- спортивный зал для тренировок, светлый и хорошо проветриваемый;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал-10комплектов на сезон;
- эспандер резиновый - 15 шт;
- мячи набивные разного веса (1,2,3,5кг.) – по 8 шт.;
- мячи баскетбольные - 6 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер – 1 шт.;
- аптечка – 1 шт.



### Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
3. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
4. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г. 3.  
Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.:1999г.
5. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.  
Раменская Т.И. «Техническая подготовка лыжника» М.:1999г.
6. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
8. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
9. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
10. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996г.
11. Осинцев В.В. «Скоростно-силовая подготовка лыжника-гонщика» И.: 1996г.
12. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
13. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г.  
Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2004 г.
14. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г.  
10.Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 1999г.
15. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г. 10.Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе» И.: 1999г.
16. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: 2001г. 5.  
Раменская Т.И. «Юный лыжник» М.: 2004 г.
17. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.:1999г. 7.  
Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: 2002г.
18. Смирнов Г., Масленников И. «Азбука спорта. Лыжные гонки» М.:1999г. 7.  
Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.: 2002г.

### Список рекомендуемой литературы для детей и родителей

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002

6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной информации

## 1. Оформление календарного учебного графика 2023-2024 учебный год 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	август	31 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Теоретическое (групповое)	2	<b>Вводное занятие</b> Цели, задачи, программа секции. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование и снаряжение для занятий. Лыжный спорт в России.)		Отметка в журнале о прослушанном инструктаже. Опрос.
	сентябрь	5 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Первая медицинская помощь на занятиях спортивной направленности		Справка от врача. Устный опрос.
	сентябрь	7 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Первая медицинская помощь на занятиях спортивной направленности		тест
	сентябрь	12 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Первая медицинская помощь на занятиях спортивной направленности		тест
	сентябрь	14 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Основные виды повязок Иммобилизация и транспортировка пострадавшего.		тест
	сентябрь	19 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Ожоги и обморожения. Кровотечения.		тест
	Сентябрь	21 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Практическое занятие «Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему». <b>(1 час)</b> . Зачет по теме «Первая медицинская помощь на занятиях физкультурно-спортивной направленности». <b>(1 час)</b> .		Тест. Зачет.
	сентябрь	26 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
	сентябрь	28 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.

октябрь	3 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	5 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	10 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	12 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	17 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	19 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	24 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	26 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	31 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	2 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	7 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	9 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	14	14.00-14.45	теоретическое	2	Техническая подготовка (2 час). Основные		Журнал посещаемости.

		Вторник	15.00-15.45	занятие (групповое)		правила имитации лыжных ходов на месте.		Зачет.
Ноябрь	16 Четверг		16.00-17.45 17.00-17.45	теоретическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Основные правила имитации лыжных ходов на месте.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	21 Вторник		14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	23 Четверг		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка рук. Работа ног.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	28 Вторник		14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка рук. Работа ног.		Журнал посещаемости. Зачет.
Ноябрь	30 Четверг		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.		Журнал посещаемости. Зачет.
Декабрь	5 Вторник		14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.		Журнал посещаемости. Зачет.
Декабрь	7 Четверг		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза – свободное скольжение, 2-я фаза скольжение с выпрямлением опорной ноги.		Журнал посещаемости. Зачет.
Декабрь	12 Вторник		14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 3-я фаза – скольжение с подседанием, 4-я фаза выпад с подседанием.		Журнал посещаемости. Зачет.
Декабрь	14 Четверг		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Коньковый ход. Теория: Основные элементы конькового хода. Коньковый бег без палок.		Журнал посещаемости. Зачет.
Декабрь	19 Вторник		14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Коньковый ход. Теория: Основные элементы конькового хода. Коньковый бег без палок.		Журнал посещаемости. Зачет.
Декабрь	21 Четверг		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Коньковый ход. ОРУ для развития гибкости. Спуск в высокой стойке.		Журнал посещаемости. Зачет.
Декабрь	26		14.00-14.45	Практическое	2	Преодоление спуска и подъема.		Журнал посещаемости.



		Вторник	15.00-15.45	занятие (групповое)		Совершенствование техники подъема ступающим шагом, «лесенкой».		Зачет.
	Декабрь	28 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Преодоление спуска и подъема. Совершенствование техники спуска со склонов. Повороты на месте и в движении.		Журнал посещаемости. Зачет.
	Январь	9 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Преодоление спуска и подъема. Совершенствование техники спуска со склонов. Повороты на месте и в движении.		Журнал посещаемости. Зачет.
	Январь	11 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Теоретическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям		Журнал посещаемости. Зачет.
	Январь	16 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника		Журнал посещаемости. Зачет.
	Январь	18 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника		Журнал посещаемости. Зачет.
	Январь	23 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.
	Январь	25 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.
	Январь	30 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
	Февраль	1 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
	Февраль	6 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
	Февраль	8 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
	Февраль	13 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.

Февраль	15 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Февраль	20 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Февраль	27 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Февраль	29 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	5 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	7 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	12 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	14 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	19 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	21 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Теоретическое занятие (групповое)	2	СФП (2 час). Беговая подготовка. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	26 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Теоретическое занятие (групповое)	2	СФП (2 час). Беговая подготовка. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств.	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	28 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	2 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.	Журнал посещаемости. Зачет.

				(групповое)				
Апрель	4 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	9 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	11 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	16 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	18 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	23 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	25 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения расслабляющие и восстанавливающие		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	30 Вторник	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения расслабляющие и восстанавливающие		Журнал посещаемости. Зачет.	
Май	2 Четверг	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения расслабляющие и восстанавливающие		Журнал посещаемости. Зачет.	
Май	7 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Врачебный контроль		Журнал посещаемости. Зачет.	
Май	14 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Врачебный контроль		Журнал посещаемости. Зачет.	
Май	16 Четверг	14.00-14.45 15.00-15.45	Практическое занятие (групповое)	2	Врачебный контроль		Журнал посещаемости. Зачет.	

	Май	21 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Врачебный контроль		Журнал посещаемости. Зачет.
--	-----	---------------	----------------------------	----------------------------------	---	--------------------	--	-----------------------------

## 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь	1 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Теоретическое (групповое)	2	<b>Вводное занятие (1 час).</b> Цели, задачи, программа секции. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование и снаряжение для занятий. Лыжный спорт в России. <b>(1 час)</b>		Отметка в журнале о прослушанном инструктаже. Опрос.
	сентябрь	2 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Теоретическое занятие (групповое)	2	Прохождение врачебного контроля и гигиена спортсмена. <b>(1 час)</b> Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь. <b>(1 ч)</b>		Справка от врача. Устный опрос.
	сентябрь	4 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Значение первой помощи и правила её оказания. <b>(1 час)</b> . Ушибы и растяжения. <b>(1 час)</b> .		тест
	сентябрь	5 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Ожоги и обморожения. <b>(1 час)</b> . Кровотечения. <b>(1 час)</b> .		тест
	сентябрь	6 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Основные виды повязок. <b>(1 час)</b> . Иммобилизация и транспортировка пострадавшего. <b>(1 час)</b> .		тест
	сентябрь	8 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Практическое занятие «Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему». <b>(1 час)</b> . Зачет по теме «Первая медицинская помощь на занятиях физкультурно-спортивной направленности». <b>(1 час)</b> .		Тест. Зачет.
	Сентябрь	9 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
	сентябрь	11 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.

		ик		(групповое)				
сентябрь	12 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	13 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	15 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	16 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	18 понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	19 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	20 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	22 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	23 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	25 понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	26 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	27 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
сентябрь	29	16.00-17.45	Практическое	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и		Журнал посещаемости.	



		пятница	17.00-17.45	занятие (групповое)		циклические упражнения.		Зачет.
Сентябрь	30 суббота		12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	2 понедельник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	3 вторник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	4 среда		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	13 пятница		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	14 суббота		12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	16 понедельник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	17 вторник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	18 среда		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	20 пятница		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	21 суббота		12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	23 понедельник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.

октябрь	24 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	25 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	27 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	28 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
октябрь	30 понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Октябрь	31 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	1 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	3 пятница	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	6 понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	7 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	8 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	10 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	11 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.

				(групповое)				
ноябрь	13 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	14 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения расслабляющие и восстанавливающие		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	15 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	17 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	18 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	20 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Теоретическое занятие (групповое)	2	СФП (2 час). Беговая подготовка. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств.		Журнал посещаемости. Опрос.	
ноябрь	21 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	22 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	24 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	25 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.		Журнал посещаемости. Зачет.	
ноябрь	27 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.		Журнал посещаемости. Зачет.	

ноябрь	28 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.	Журнал посещаемости. Зачет.
ноябрь	29 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	1 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	2 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	4 понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	5 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	6 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения расслабляющие и восстанавливающие	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	8 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения расслабляющие и восстанавливающие	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	9 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	11 понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	12 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	13 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	теоретическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Основные правила имитации лыжных ходов на месте.	Журнал посещаемости. Зачет.
декабрь	15	16.00-17.45	Практическое	2	Техническая подготовка (2 час). Имитация	Журнал посещаемости.

		пятница	17.00-17.45	занятие (групповое)		лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами.		Зачет.
	декабрь	16 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Спуск в стойке устойчивости. Разные виды спуска.		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	18 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Спуск в стойке устойчивости. Разные виды спуска.		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	19 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	20 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	22 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Повороты. Торможение падением.		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	23 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Повороты. Торможение падением.		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	25 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Подъем «елочкой», «полуелочкой»		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	26 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	27 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	29 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.		Журнал посещаемости. Зачет.
	декабрь	30 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.		Журнал посещаемости. Зачет.
	январь	8 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.		Журнал посещаемости. Зачет.

		ик		(групповое)				
январь	9 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	10 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	12 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	13 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	15 Понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный и попеременный двухшажный ход. Передвижение на 50-100 м без палок.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	16 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях (2 час).		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	17 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	19 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3-5 км. Отработка техники классических лыжных ходов.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	20 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов.		Журнал посещаемости. Зачет.	
январь	22 Полнедель ник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3-5 км. Отработка техники классических лыжных ходов.		Журнал посещаемости. Зачет.	

январь	23 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Попеременный двухшажный ход. Знакомство с основными элементами попеременного двухшажного хода.	Журнал посещаемости. Зачет.
январь	24 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза – свободное скольжение, 2-я фаза скольжение с выпрямлением опорной ноги.	Журнал посещаемости. Зачет.
январь	26 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза – свободное скольжение, 2-я фаза скольжение с выпрямлением опорной ноги.	Журнал посещаемости. Зачет.
Январь	27 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 3-я фаза – скольжение с подседанием, 4-я фаза выпад с подседанием.	Журнал посещаемости. Зачет.
январь	29 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 3-я фаза – скольжение с подседанием, 4-я фаза выпад с подседанием.	Журнал посещаемости. Зачет.
январь	30 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 5-я фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.	Журнал посещаемости. Зачет.
Январь	31 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Попеременный двухшажный ход. Цикл движений. 5-я фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.	Журнал посещаемости. Зачет.
Февраль	2 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. Теория: Основные элементы конькового хода. Коньковый бег без палок.	Журнал посещаемости. Зачет.
Февраль	3 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Комплексное занятие	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. Теория: Основные элементы конькового	Журнал посещаемости. Зачет.

				(групповое)		хода. Коньковый бег без палок.		
февраль	5 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. ОРУ для развития гибкости. Спуск в высокой стойке.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	6 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. ОРУ для развития гибкости. Спуск в высокой стойке.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	7 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. Дистанция 3-5 км.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	9 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. Совершенствование основных элементов техники классическим и коньковым ходами.		Журнал посещаемости. Зачет.	
февраль	10 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Комплексное занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход.		Журнал посещаемости. Зачет.	
февраль	12 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. Дистанция 3-5 км.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	13 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Коньковый ход. Совершенствование основных элементов техники классическим и коньковым ходами.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	14 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Теоритическе занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление спуска и подъема. Техника подъема ступающим шагом, «лесенкой».	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	16 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление спуска и подъема. Техника подъема ступающим шагом, «лесенкой».	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.	
февраль	17 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях (2 час).	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.	
февраль	19 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление дистанции 3 км.	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	20 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление спуска и подъема. Совершенствование техники. Повороты на месте и в движении.	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.	
Февраль	21	16.00-17.45	Практическое	2	Участие в соревнованиях (2 час).	с. Сива,	Журнал посещаемости.	



		Среда	17.00-17.45	занятие (групповое)			Ул. Советская, 4а	Зачет.
Февраль	23 Пятница		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление спуска и подъема. Совершенствование техники спуска со склонов. Повороты на месте и в движении.	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.
февраль	24 Суббота		12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление спуска и подъема. Совершенствование техники. Повороты на месте и в движении.	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.
февраль	26 Понедельник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление спуска и подъема. Совершенствование техники. Повороты на месте и в движении.	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.
Февраль	27 вторник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Преодоление спуска и подъема. Совершенствование техники. Повороты на месте и в движении.	с. Сива, Ул. Советская, 4а	Журнал посещаемости. Зачет.
Февраль	28 Среда		16.00-17.45 17.00-17.45	Теоретическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям		Журнал посещаемости. Зачет.
Март	1 Пятница		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника		Журнал посещаемости. Зачет.
Март	2 Суббота		12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника		Журнал посещаемости. Зачет.
Март	4 Понедельник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника		Журнал посещаемости. Зачет.
Март	5 вторник		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника		Журнал посещаемости. Зачет.
Март	6 Среда		16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника		Журнал посещаемости. Зачет.
Март	8 Пятница		16.00-17.45 17.00-17.45	Теоретическое занятие (групповое)	2	Техническая подготовка (2 час). Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Виды соревнований		Журнал посещаемости. Зачет.
Март	9 Суббота		12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.

				(групповое)				
Март	11 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	12 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	13 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	15 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	16 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	18 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	19 вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	20 Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	22 Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Участие в соревнованиях		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	23 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	25 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	
Март	26 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах		Журнал посещаемости. Зачет.	

Март	27 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	29 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
Март	30 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Упражнения с собственным весом на тренажерах	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	1 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	2 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	3 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	5 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОРУ (2 час). Беговая подготовка.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	6 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	8 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	9 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	10 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	12 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.
Апрель	13 Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.	Журнал посещаемости. Зачет.

				(групповое)				
Апрель	15 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	16 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	17 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	19 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	20 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	22 Понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	23 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	24 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	26 пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	27 суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	29 понедельник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Апрель	30 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.	
Май	1	16.00-17.45	Практическое	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и		Журнал посещаемости.	

		Среда	17.00-17.45	занятие (групповое)		циклические упражнения.		Зачет.
Май	3	Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	4	Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	6	понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	8	среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	10	Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	11	Суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	13	Понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	14	вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	15	Среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	17	Пятница	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	18	суббота	12.00-12.45 13.00-13.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.
Май	20	понедельн ик	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	ОФП (2 час). Общеукрепляющие и циклические упражнения.		Журнал посещаемости. Зачет.

	Май	21 Вторник	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Врачебный контроль		Журнал посещаемости. Зачет.
	Май	22 среда	16.00-17.45 17.00-17.45	Практическое занятие (групповое)	2	Врачебный контроль		Журнал посещаемости. Зачет.