

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» городского округа город Шарья Костромской области

РАССМОТРЕНА .
Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ СОШ № 7
от 31.08.2018 № 7

УТВЕРЖДЕНА .
Директор МБОУ СОШ № 7
_____ А.В. Кобец
Приказ № 135 от от 31.08.2018

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Юный лыжник»
в 4 «а» классе**

Составитель программы:
Педагог
дополнительного образования
Лебедева Ю.Н.

Шарья, 2018

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Юный лыжник» составлена на основе модифицированной программы группы начальной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности лыжной секции.

Методическое обеспечение:

1. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие. Авторы: Ковязин В. Н., Потапов, Субботин. В.Я
2. Беговые лыжи для всех. Автор Гаскил.С.П.
3. Лыжная подготовка : Методика преподавания: Учебное. пособие для студентов средних. педагогических. учебных. заведений. Автор: Антонова О.Н.
4. Лыжный спорт : Учебное. пособие для студентов педагогических. вузов .Автор: Бутин И.М.

Актуальность

Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа секции способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Программа рассчитана на 72ч. в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год:

Цели:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни
 - формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом (легкой атлетике);
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе начальной подготовки являются следующие показатели:

1. стабильность состава занимающихся;
2. динамика роста показателей физической подготовленности;
3. уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Самоконтроль.

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

Содержание работы лыжной секции.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки 4 класса. Программа рассчитана на 72 часа.

Срок реализации программы – один год.

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Наполняемость группы – целый класс

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1 часу

Учебно-тематический план.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	Теоретические знания	Практические знания
1				
1.	Развитие лыжного спорта (легкой атлетики) в России. Участие в олимпийских играх и чемпионатах мира.	1	1	-
2.	Гигиена занятий и режим дня спортсмена лыжника	1	1	-
3.	Основы техники лыжных гонок	1	1	-
4.	Основы методики обучения техники и тактики лыжника	2	2	-
5.	Правила техники безопасности и оказание ПМП	1	1	-
6.	Спортивные базы, оборудование. Инвентарь.	1	1	-
7.	Правила соревнований	1	1	-
8.	ОФП		-	40
9.	СФП		-	22
10.	Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника гонщика		-	
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
12.	Выполнение контрольных требований и нормативов		-	
	Итого:	72	8	64

Содержание программного материала

1. Развитие лыжного спорта в России.

Возникновение лыжного спорта. Использование лыж в туризме, отдыхе, охоте. Зарождение лыжного спорта в России. Участие наших спортсменов в Олимпийских играх и чемпионатах мира. Их лучшие результаты и достижения.

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

Режим дня лыжника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна, гигиена тела, водные процедуры. Естественные факторы природы для закаливания организма. Комплексы УГГ.

3. Основы техники лыжника-гонщика.

Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника-гонщика. Техника выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

Безопасность к местам проведения занятий, одежде, обуви и инвентарю. Влияние погодных условий на тренировочный процесс. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, ранах, обморожении.

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

Характеристика современного инвентаря, одежды и обуви для лыжного спорта Лыжные мази. Обработка и наложение грунта и мази на лыжи.

Практическое занятие: выбор лыжных палок, лыж, обуви. Установка креплений. Нанесение лыжных мазей, опробование смазки, внесение коррективов.

7. Общая физическая подготовка.

Значение ОФП как основы спортивного совершенства. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). ОРУ на гимнастической лестнице. ОРУ на гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

8. Специальная физическая подготовка.

Значение СФП для развития специфических двигательных качеств. Связь ОФП с СФП. Строевые упражнения на лыжах.

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами

техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

Понятие о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения на лыжах. Способы лыжных ходов (скользящего шага, попеременно-двухшажного, одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного, полуконькового, конькового). Владение техникой движений основных лыжных ходов. Владение техникой преодоления бугров и спусков. Владение горнолыжной техникой. Владение техникой выполнения легкоатлетических упражнений. Спортивные игры (баскетбол, футбол). Подвижные игры, эстафеты.

10. Участие в соревнованиях.

Школьных, городских, – согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

Тесты по контролю за развитием основных двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, прыгучести, выносливости, координации движений). Тесты на владение техникой основных лыжных ходов. Преодоление дистанций: 1 км, 2 км, на время. Выполнение нормативов. Тесты на выполнение легкоатлетических упражнений.

Практическая подготовка в группах начальной подготовки

Преимущественная направленность тренировки

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжного спорта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования

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

Набор групп и организация учебно-тренировочного процесса

. Основная форма занятий групповая. В группе занимаются уч-ся 4 класса . Количество часов в неделю в группе начальной подготовки составляет 2 часа. К занятиям в данном кружке

допускаются учащиеся в возрасте от 9 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Методическое обеспечение программы

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции «Лыжные гонки» может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег. В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся тренировки в бассейне, беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения
- Должен быть обеспечен медицинский контроль
- должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

Особое внимание в тренировочном процессе обращается на проявление у детей самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизоваться в ходе соревнования, проявлять активность и упорство в спортивной борьбе. Учитывается также спортивное трудолюбие занимающихся их заинтересованность в тренировках.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности.

С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза.

Краткое содержание изучаемого курса (первый год обучения)

1. Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, техника безопасности
2. Лыжный спорт в России. Краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта в России
3. Гигиена юного спортсмена. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль юного спортсмена
4. Общая физическая подготовка
 - общеразвивающие упражнения
 - медленный разминочный и заключительный бег.
 - восстанавливающий бег.
 - бег по пересеченной местности.
 - кроссовый бег
 - силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
 - гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
 - упражнения с предметами: со скакалками и мячами. .
 - спортивные игры: баскетбол, футбол .
 - подвижные игры и эстафеты
5. Специальная физическая подготовка
 - упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, передвижение с ускорением по отрезкам на 500 м., 1000 м., 2000 м.
 - имитационные упражнения.
 - упражнения на роллерах.
 - шаговая имитация.
 - упражнения на развитие выносливости: кросс-поход на лыжах по пересеченной местности с увеличением километража.
6. Техничко-тактическая подготовка
 - характеристика лыжных ходов
 - равномерная тренировка коньковым ходом,
 - длительная тренировка коньковым и классическим ходом.
 - скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.
 - переменная тренировка коньковым и классическим ходом.
 - передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.
7. Соревнования
 - правила проведения соревнований по лыжным гонкам
 - участие в соревнованиях .
8. Контрольные упражнения
 - сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Кол -во				Контроль

		час.				
1		1	Введение в предмет, подвижные игры	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Подвижные игры.	Знание и соблюдение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Предварительный
2		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега	Текущий
3		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время	Текущий
4		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий
5		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
6		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости	Текущий
7		1	Развитие стартового ускорения	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Понятие стартового ускорения	Текущий
8		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Повторить ускорения в парах с упором	Текущий
9		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий
10		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом	Текущий
11		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Закрепить понятие темпового бега	Текущий
12		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение попеременным	Уметь передвигаться попеременным	Текущий

				двухшажным ходом	двухшажным ходом	
13		1	Участие в соревнованиях	Прохождение дистанции на время	Уметь проходить дистанции на время	Текущий
14		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
15		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Текущий
16		1	Развитие выносливости	Работа на тренажере по времени	Уметь работать на тренажере по времени	Текущий
17		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	Текущий
18		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
19		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Текущий
20		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
21		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	Текущий
22		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	Текущий
23		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
24		1	Развитие выносливости	Темповый бег с	Уметь бежать темповым бегом с	Текущий

				поддержанием скорости	постоянным поддержанием скорости	
25		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Текущий
26		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
27		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	Текущий
28		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Текущий
29		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	Текущий
30		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
31		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Текущий
32		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Текущий
33		1	Развитие выносливости	Работа на тренажере по времени	Уметь работать на тренажере по времени	Текущий
34		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
35		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	Текущий
36		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
37		1	Разучивание	Передвижение	Уметь	Текущий

			лыжных ходов	одновременным одношажным ходом	передвигаться одновременным одношажным ходом	
38		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	Текущий
39		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом	Текущий
40		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
41		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
42		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	Текущий
43		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Текущий
44		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
45		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	Текущий
46		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
47		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Текущий
48		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости	Текущий

49		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением	Текущий
50		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом	Текущий
51		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега	Текущий
52		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время	Текущий
53		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий
54		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
55		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости	Текущий
56		1	Развитие стартового ускорения	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Понятие стартового ускорения	Текущий
57		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Повторить ускорения в парах с упором	Текущий
58		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий
59		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега	Текущий
60		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время	Текущий
61		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием	Повторить понятие темпового бега	Текущий

				м скорости		
62		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
63		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержание м скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости	Текущий
64		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Повторить ускорения в парах с упором	Текущий
65		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержание м скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий
66		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержание м скорости	Понятие темпового бега	Текущий
67		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержание м скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий
68		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором	Текущий
69		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержание м скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости	Текущий
70		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержание м скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий
71		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время	Текущий
72		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержание м скорости	Повторить понятие темпового бега	Текущий

Литература

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
5. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
6. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -К