

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике  
Муниципальное образовательное учреждение  
Центр дополнительного образования  
«Дземги»

РАССМОТРЕНО

На методическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ЦДО «Дземги»

С.В. Савчукова

Приказ № 1

от «31» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Лыжи и здоровье»**

Направленность: физкультурно-спортивное

Возрастная группа: 6-18 лет

Тип программы: одноуровневая (стартовый)

Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:

Ким Е.М.,

педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре  
2023 г.

## **Раздел 2. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **2.1. Пояснительная записка**

**2.1.1. Программа имеет физкультурно - спортивную направленность**, так как приобщает детей к лыжному спорту.

### **2.1.2 Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г.№996-р

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации», включая Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019г. №383П «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Постановление Правительства РФ от 2 августа 2019 г. N 1006 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий) Министерства просвещения Российской Федерации и объектов (территорий), относящихся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации, и формы паспорта безопасности этих объектов (территорий)»

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Постановление Правительства РФ от 13.10. 2017 года №1245, от

20.11.2018 №1391 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016 – 2020 годы».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р.

- Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования детей: План основных мероприятий до 2020 г., проводимых в рамках Десятилетия детства утверждён распоряжением Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375.

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ ЦДО «Дземги».

### **2.1.3.Программа «Лыжные гонки и здоровье» многоуровневая.**

Она выстроена по трём уровням обучения (**стартовому, базовому и продвинутому**) и предполагает **последовательное** освоение каждого из уровней. Характерной особенностью является подготовка воспитанников к соревновательной деятельности и достижению высоких результатов.

**Стартовый уровень** направлен на укрепление здоровья, развитие физически сил в процессе физического воспитания. Обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Приобщения детей к спорту, что является источником положительных эмоций, нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость. Особенная роль, это ликвидация гиподинамии у детей. Приобщения детей к лыжным гонкам

**Базовый уровень** направлен содействовать гармоничному физическому развитию, воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены. Базовая подготовка направлена на развитие физической, функциональной и психологической подготовленности детей, на основе которых формируется новый уровень реализации готовности потенциала и технико – тактического мастерства будущих спортсменов. Программа направлена на приобщения воспитанников к собственно соревновательной деятельности, специальной подготовки к ней, а также специфических отношений, норм и достижений в сфере этой деятельности.

**Продвинутый уровень** направлен на формирования личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности. Формирования адекватной самооценки личности, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки и самообладания. Совершенствование физической и психологической подготовленности, а также технико-тактического

мастерства спортсмена для достижения спортивных результатов.

**2.1.4.Актуальность** данной программы в том, что занятия массовым спортом, а именно лыжными гонками, способствуют укреплению здоровья, а ситуация со здоровьем детей и подростков в нашей стране приобрела катастрофический характер, так что об этой проблеме заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Нервные расстройства, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми и просмотром телевизора, увеличивающейся информационной нагрузкой не способствуют укреплению здоровья. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Современное питание подростков также ведёт к аномалии развития, с помощью физических упражнений, в частности занятия лыжами, совершенствуется пропорциональность развития телосложение, правильной осанки и диспропорций. Способствуют физкультурной образованности, т.е. владение специальными знаниями и умениям эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

**2.1.5.Новизна программы** заключается в комплексном интегрированном подходе построения системы тренировок (синтез элементов легкой атлетики, биатлона, спортивного ориентирования, пожарно-прикладного многоборья).

**2.1.6.Отличительная особенность программы** Данная программа разработана в синтезе анаэробных видов спорта и применения метода секундомера «Табата», что в комплексе предусматривает интеграцию различных видов спорта для достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках.

**2.1.7.Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что используемые формы, методы и средства в ходе образовательного процесса значительно расширяют кругозор учащихся, приобщают к занятию спортом. Общими принципами физического воспитания являются: содействия всестороннему и гармоническому развитию личности и оздоровления.

Практическая значимость программы заключается в том, что для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения – это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач обучения лыжных ходов, воспитанию силы, ловкости и общей выносливости. Оздоровительное значение – приспособительные морфологические и функциональные перестройки

организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Гигиенический фактор – укрепления здоровья, соблюдения общего режима дня, режим двигательной активности, режим питания и сна.

**2.1.8.Адресат программы** Образовательная многоуровневая программа рассчитана на обучающихся в возрасте – **8-18 лет**. В группы переводятся воспитанники успешно прошедшие тестирование по итогам первого (второго) года обучения, могут поступать и вновь прибывшие, после специального тестирования и опроса, при наличии определенного уровня общего развития и интереса.

**Стартовый уровень**, группа «ОФП», учащиеся 6-14 лет. Кол-во человек в группе –15.

**Базовый уровень**, группы НП-1,НП-2. Учащиеся 8-18 лет. Кол-во человек в группе –10.

**Продвинутый уровень**, группы УТГ, «Спорсовершенство». Учащиеся 8-18 лет. Кол-во человек в группе – 10.

На **стартовом уровне**- программа ориентирована на учащихся не имеющих основных умений и навыков. Все обучающие допускаются к занятиям при наличии медицинской справки от врача – педиатра

На **базовом уровне** - программа ориентирована на учащихся имеющих основные умения и навыки. Все обучающие допускаются к занятиям при наличии медицинской справки от врача – педиатра

На **продвинутом уровне** - программа ориентирована на учащихся имеющих основные умения и навыки. Все обучающие допускаются к занятиям при наличии медицинской справки от врача – педиатра

**Срок реализации программы:** 5 лет.

Стартовый уровень – 1 год, базовый уровень – 2 года, продвинутый уровень – 2 года.

**2.1.9.Объём и сроки усвоения программы, режим занятий стартового уровня**

Срок освоения	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1год	1 час	3	3	36	108

**Объём и сроки усвоения программы, режим занятий базового уровня**

Срок освоения	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
2 года	2 часа	3	6	36	216

### **Объём и сроки усвоения программы, режим занятий продвинутого уровня**

Срок освоения	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
2 года	2 часа	3	6	36	216

#### **2.1.10.Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности работы с детьми**

Основная форма учебно-тренировочного процесса, являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

##### **Форма проведения занятий:**

Форма проведения занятий **очная**; учебно-тренировочная, направленная на обучения и освоение, учащихся, техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом. Соревновательная –форма деятельности , определяющая цели и направленность подготовки, позволяющая сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

##### **Методы:**

- Словесный метод
- Наглядный метод
- Метод строго регламентированного упражнения
- Непрерывный метод тренировки
- Игровой метод
- Соревновательный метод

##### **Задачами программы стартового уровня являются:**

##### *Предметные:*

1. Применять правила здорового образа жизни, а также соблюдения спортивного режима.
2. формировать навыки техники передвижения на лыжах.

*Метапредметные:*

1. Развить самоорганизацию, формировать ответственность за себя и других.

2. Развить выносливость, двигательные качества детей на лыжах.

*Личностные:*

1. Сформировать трудолюбие, упорство, целеустремлённость.

**Задачами программы базового уровня являются:**

*Предметные:*

1. Применять правила здорового образа жизни, а также соблюдения спортивного режима.

2. Научить применять навыки техники передвижения на лыжах в соревновательной деятельности.

*Метапредметные:*

1. Развить самоорганизацию, формировать ответственность за себя и других.

2. Совершенствовать выносливость, двигательных качеств детей на лыжах.

*Личностные:*

2. Сформировать трудолюбие, упорство, целеустремлённость.

**Задачами программы продвинутого уровня являются:**

*Предметные:*

1. Применять правила здорового образа жизни, а также соблюдения спортивного режима.

2. Научить применять навыки техники передвижения на лыжах в соревновательной деятельности.

3. Сформировать высокую мотивацию к достижению спортивных результатов

*Метапредметные:*

1. Развить самоорганизацию, формировать ответственность за себя и других.

2. Совершенствовать выносливость, двигательных качеств детей на лыжах.

3. Научить применять умения и навыки инструкторской и судейской практики.

4. Развить силовую выносливость, длительное проявление мышечных

напряжений без снижения их рабочих проявлений

**Программу обеспечивает** педагог дополнительного образования

Педагог работает согласно учебному плану, осуществляет организационную работу в коллективе и с родителями по всем возникающим вопросам в области обучения, воспитания и проведения тренировочно – соревновательной деятельности.

### **3 .Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **3.1.Условия реализации программы:**

##### **3.1.1. Материально-техническое обеспечение**

1.	Лыжи	63 пары
2.	Лыжные палки	27 пар
3.	Лыжные ботинки	46 пар
4.	Лыжероллеры	1 пара
5.	Крепления	7 штук
6.	Буран	1 штука

##### **3.1.3 информационное обеспечение**

###### **Учебный план группы ОФП. Стартовый уровень**

№	тема	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		всего	теория	практика	
1	Общефизическая подготовка	30	-	30	Текущий контроль
2	Спортивные и развивающие игры	36	2	34	Текущий контроль
3	Специально физическая подготовка	26	2	24	Этапный контроль
4	Техническая подготовка	6	2	4	Оперативный контроль
5	Контрольные упражнения и соревнования	8	2	6	Оперативный контроль
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Оперативный контроль
7	Медицинское обследование	-	-	-	Внеурочное время

	Итого:	108	9	99	
--	--------	-----	---	----	--

## **Содержание программы стартового уровня:**

### ***1. Общая физическая подготовка.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Эти упражнения преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развитие силовой выносливости.

### ***2. Специальная физическая подготовка.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### ***3. Техническая подготовка.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с

основными элементами конькового хода. Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей. Широко используется многократное повторение технических элементов. Техника совершенствуется при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника.

#### **4. Контрольные упражнения и соревнования.**

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* 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.

#### **5. Спортивные и развивающие игры.**

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* В системе физического воспитания игра используется для решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) Всестороннее комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков.
- 2) Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает эффективным воспитание скорости, быстроты мышления.
- 3) Воспитание целостных личностных качеств: самостоятельности, инициативности, целеустремлённости и других ценных личностных качеств.
- 4) Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивый положительный интерес к занятию лыжными гонками.

### **Контрольные упражнения**

**Таблица контрольных нормативов по ОФП лыжников-гонщиков.**

Контрольные упражнения	Юноши		девушки			
	Год обучения 1					
Бег 60 м;с	---	---	---	10,0	9,5	<b>9,0</b>

Бег 100м;с	14,1	13,5	13,2	---	---	---
Прыжок в длину с места., см	216	228	240	191	200	208
Бег 800м;мин,с	---	---	---	3,05	2,50	2,40
Бег 1000м;мин,с	3,00	2,54	2,50	---	---	---
Кросс 2 км;мин,с	---	---	---	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км;мин,с	11,20	10,45	10,20	---	---	---
Лыжи классический стиль 3 км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50
5 км;мин,с	17,30	16,40	16,00	20,30	19,00	18,00
10км;мин,м	37,20	35,00	33,10	---	---	---
Лыжи свободный стиль 3км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50

### **6 Инструкторская и судейская практика.**

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных согласно типовому плану. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и участие в обслуживании соревнований. Проведение соревнований внутри секции в общеобразовательных школах. Судейство соревнований по лыжным гонкам в районе, городе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, контролёра, секретаря

### **Учебный план НП-1. Базовый уровень**

№	тема	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		всего	теория	практика	
1	Общефизическая подготовка	60		60	Текущий контроль
2	Спортивные и развивающие игры	72	2	70	Текущий контроль
3	Специально физическая подготовка	58	2	56	Этапный контроль
4	Техническая подготовка	7	2	5	Оперативный контроль
5	Контрольные	15	2	13	Оперативный

	упражнения и соревнования				контроль
6	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	Оперативный контроль
7	Медицинское обследование				Внеурочное время
	Итого:	216	9	207	

## **Содержание программы базового уровня**

### ***1. Общая физическая подготовка.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Эти упражнения преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развитие силовой выносливости.

### ***2. Специальная физическая подготовка.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### ***3. Техническая подготовка.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных

ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей. Широко используется многократное повторение технических элементов. Техника совершенствуется при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника.

#### ***4. Контрольные упражнения и соревнования.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП ; участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### ***5. Спортивные и развивающие игры.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* В системе физического воспитания игра используется для решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 1) Всестороннее комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков.
- 2) Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает эффективным воспитание скорости, быстроты мышления.
- 3) Воспитание целостных личностных качеств: самостоятельности, инициативности, целеустремлённости и других ценных личностных качеств.
- 4) Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивый положительный интерес к занятию лыжными гонками.

### **Контрольные упражнения**

**Таблица контрольных нормативов по ОФП лыжников-гонщиков.**

Контрольные упражнения	Юноши		девушки			
	Год обучения 2					
Бег 60 м;с	---	---	---	10,0	9,5	<b>9,0</b>
Бег 100м;с	14,1	13,5	13,2	---	---	---
Прыжок в длину с места., см	216	228	240	191	200	208
Бег 800м;мин,с	---	---	---	3,05	2,50	2,40
Бег 1000м;мин,с	3,00	2,54	2,50	---	---	---
Кросс 2 км;мин,с	---	---	---	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км;мин,с	11,20	10,45	10,20	---	---	---
Лыжи классический стиль 3 км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50
5 км;мин,с	17,30	16,40	16,00	20,30	19,00	18,00
10км;мин,м	37,20	35,00	33,10	---	---	---
Лыжи свободный стиль 3км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50
5км;мин,с	17,00	16,10	15,10	19,20	18,00	17,30
10км;мин,м	35,00	33,00	31,30	---	---	---

**6. Инструкторская и судейская практика.**

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных согласно типовому плану. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и участие в обслуживании соревнований. Проведение соревнований внутри секции в общеобразовательных школах. Судейство соревнований по лыжным гонкам в районе, городе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, контролёра, секретаря

**Учебный план УТГ. Продвинутый уровень**

№	тема	Количество часов			Форма атестации
		всего	теория	практика	
1	Общефизическая подготовка	60		60	Текущий контроль

2	Спортивные развивающие игры	и	72	2	70	Текущий контроль
3	Специально физическая подготовка		58	2	56	Этапный контроль
4	Техническая подготовка		7	2	5	Оперативный контроль
5	Контрольные упражнения соревнования	и	15	2	13	Оперативный контроль
6	Инструкторская судейская практика	и	4	1	3	Оперативный контроль
7	Медицинское обследование					Внеурочное время
	Итого:		216	9	207	

## **Содержание программы продвинутого уровня**

### **1. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений.

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

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Эти упражнения преимущественно направлены на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### ***3. Техническая подготовка.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, и согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода. Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей. Широко используется многократное повторение технических элементов. Техника совершенствуется при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника.

### ***4. Контрольные упражнения и соревнования.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП ; участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

### ***5. Спортивные и развивающие игры.***

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- Всестороннее комплексное развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков.
- Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает эффективным воспитание скорости, быстроты мышления.

- Воспитание целостных личностных качеств: самостоятельности, инициативности, целеустремлённости и других ценных личностных качеств.

- Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивый положительный интерес к занятию лыжными гонками.

### Контрольные упражнения

**Таблица контрольных нормативов по ОФП лыжников-гонщиков.**

Контрольные упражнения	Юноши		девушки			
	Год обучения 3					
Бег 60 м;с	---	---	---	10,0	9,5	<b>9,0</b>
Бег 100м;с	14,1	13,5	13,2	---	---	---
Прыжок в длину с места., см	216	228	240	191	200	208
Бег 800м;мин,с	---	---	---	3,05	2,50	2,40
Бег 1000м;мин,с	3,00	2,54	2,50	---	---	---
Кросс 2 км;мин,с	---	---	---	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км;мин,с	11,20	10,45	10,20	---	---	---
Лыжи классический стиль 3 км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50
5 км;мин,с	17,30	16,40	16,00	20,30	19,00	18,00
10км;мин,м	37,20	35,00	33,10	---	---	---
Лыжи свободный стиль 3км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50
5км;мин,с	17,00	16,10	15,10	19,20	18,00	17,30
10км;мин,м	35,00	33,00	31,30	---	---	---

#### **6. Инструкторская и судейская практика.**

*Теория:* Техника безопасности исполнения движений

*Практика:* Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных согласно типовому плану. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и участие в обслуживании соревнований. Проведение соревнований внутри секции в общеобразовательных школах. Судейство соревнований по лыжным гонкам в районе, городе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, контролёра, секретаря.

## **2.4. Планируемый результат по завершению обучения по программе**

Сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий лыжными гонками; формирование основ ЗОЖ; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. Закрепленные знания у обучающихся основ гигиены, занятий ФКиС, правила рационального питания. Приобретения навыков способов передвижения, самостраховки во время занятий. Повышение специальной подготовленности, совершенствование технического мастерства, приобретение соревновательного опыта. Высокая мотивация для дальнейшего занятия спортом.

Структура методической части программы включает программный материал по уровням подготовки, его распределение на стартовый, базовый и продвинутый уровень. Организация и проведение педагогического контроля. В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложен вариант построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и требований подготовки лыжников. Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль за эффективностью учебно-тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит; результаты участия в спортивных соревнованиях и выполнения норм ОФП и ГТО

### **Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **2.1 Календарный учебный график (Приложения №1,2,3,4,5).**

Специфика лыжных гонок способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) *Вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *Комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и

тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену

приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон

подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

### *ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА*

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

### **Средства спортивной тренировки**

1. Собственно-тренировочные
  - 1.1. Общеподготовительные упражнения
  - 1.2. Специальноподготовительные упражнения
  - 1.3. Избирательно-соревновательные упражнения
2. Естественно-средовые
  - 1.1 Солнечная радиация
  - 1.2 Водные процедуры
  - 1.3 Воздушные процедуры
3. Медико-биологические средства
  - 1.1 Рациональный суточный режим
  - 1.2 Личная гигиена спортсмена
  - 1.3 Рациональное питание
  - 1.4 Различные физиопроцедуры

4. Средства психологического воздействия

5. Материально-технические средства

### **Методы спортивной тренировки**

1. Практический

1.1 Метод строго - регламентированного упражнения

- Методы обучения техническому действию (целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, сопряженного воздействия);  
- Методы развития физических качеств (непрерывный, интервальный).

1.2 Метод частично-регламентированного упражнения

- Игровой метод;

- Соревновательный метод.

1.3 Комплексного воздействия (круговая тренировка)

2. Общепедагогический метод

2.1 Словесного воздействия;

2.2 Наглядного воздействия.

3. Общепсихологический метод

3.1 Аутогенная тренировка;

3.2 Идеомоторная тренировка.

### **2.2.Условия реализации программы.**

**Формы аттестации используемые в процессе реализации программы:**

урочные (по теории и основам знаний); практические занятия урочного, соревновательного типа.

### **Планируемые результаты.**

В результате освоения дополнительной образовательной программы «Лыжи и здоровье»

#### **ЗНАТЬ:**

- правила безопасности при занятиях ФКиС и на лыжах в частности;
- основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- устройство и работу организма человека;
- освоение и совершенствование техники классического, конькового ходов;
- Правила соревнований лыжных гонок;

#### **УМЕТЬ:**

- планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам;
- искать и устранять ошибки в технике лыжных ходов;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

### **ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих лыжной подготовке;
- приёмы самостраховки.
- искать и устранять ошибки в технике лыжных ходов;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования;
- планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;

**Способы проверки результатов** — сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях

**Стартовый уровень** – школьные и муниципальные соревнования.

**Базовый уровень** – школьные, муниципальные и краевые соревнования.

**Продвинутый уровень** - школьные, муниципальные, краевые и Всероссийские соревнования.

**Критерии оценки результатов реализации программы** подразделяются на две условные группы: оценка общей физической подготовки и результаты соревновательной деятельности.

**Таблица контрольных нормативов по ОФП лыжников-гонщиков.**

Контрольные упражнения	Юноши		девушки			
	Год обучения					
Бег 60 м;с	---	---	---	10,0	9,5	<b>9,0</b>

Бег 100м;с	14,1	13,5	13,2	---	---	---
Прыжок в длину с места, см.	216	228	240	191	200	208
Бег 800м;мин,с	---	---	---	3,05	2,50	2,40
Бег 1000м;мин,с	3,00	2,54	2,50	---	---	---
Кросс 2 км;мин,с	---	---	---	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км;мин,с	11,20	10,45	10,20	---	---	---
Лыжи классический стиль 3 км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50
5 км;мин,с	17,30	16,40	16,00	20,30	19,00	18,00
10км;мин,м	37,20	35,00	33,10	---	---	---
Лыжи свободный стиль 3км;мин,с	---	---	---	12,10	11,10	10,50
5км;мин,с	17,00	16,10	15,10	19,20	18,00	17,30
10км;мин,м	35,00	33,00	31,30	---	---	---

### Список литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. — 687 с.
3. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. — 780 с.
4. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. — М.: Феникс, 2015. — 672 с.
5. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
6. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. — М.: КноРус, 2012. — 184 с.
7. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. — М.: Спутник +, 2016. — 104 с.
8. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М.

Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.

### **Список литературы для родителей:**

2. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. — М.: Владос, 2014. — 240 с.

3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. — СПб.: СпецЛит, 2015. — 234 с

4. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2011. — 496 с.

5. Конфликтология / под ред. В.П. Ратникова — М.: Изд. ЮНИТИ — Дана, 2009. — 150 с.

### **Список литературы для детей:**

1. Железняк М.Н. Спортивные игры. – М., 2001

2. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000

3. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. — М.: Русское слово — учебник, 2013. — 216 с.

**Приложения к программе: №1,2,3,4,5 (календарно учебные графики)**

### **Приложение №1**

## **Календарно-учебный график (КУГ)**

Группа ОФП

Сентябрь 2021г.

<b>№</b>	<b>месяц</b>	<b>число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол. ч.</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	1	13.00-13.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	ОФП, общеподготовительные упражнения, развитие силы	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
2	сентябрь	4	10.00-	Спортивная	1ч.	ОФП,	л/б	Текущий

			10.45	о - трениров очная		совершенствование общей выносливости	«Снежинк а»	контроль
3	сентябрь	6	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Подвижные игры, общепоготовитель ные упражнения	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
4	сентябрь	8	13.00- 13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
5	сентябрь	11	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Подвижные игры, общепоготовитель ные упражнения	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
6	сентябрь	13	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, развитие специальной гибкости	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
7	сентябрь	15	13.00- 13.45	Соревнов ательная	1ч.	Соревнования. Первенство города «Горный бег»	л/б «Снежинк а»	этапный контроль
8	сентябрь	18	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
9	сентябрь	20	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, общепоготовитель ные упражнения, развитие силы	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
10	сентябрь	22	13.00- 13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
11	сентябрь	25	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Бег по системе «Табато»	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
12	сентябрь	27	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б «Снежинк а»	Текущий контроль
13	сентябрь	29	13.00- 13.45	Соревнов ательная	1ч.	Соревнования. Всероссийский «Кросс Наций»	гор. набережна я	Этапный

# Календарно–учебный график (КУГ)

Группа ОФП

Октябрь 2021г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	2	10.00-10.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация конькового хода	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
2	октябрь	4	10.00-10.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
3	октябрь	6	13.00-13.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	Бег по системе «Табато»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
4	октябрь	9	10.00-10.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
5	октябрь	11	10.00-10.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация конькового хода	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
6	октябрь	13	13.00-13.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	Интервальная тренировка «Табато»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
7	октябрь	16	10.00-10.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
8	октябрь	18	10.00-10.45	Спортивная - тренировочная	1ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

				очная				
9	октябрь	20	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
10	октябрь	23	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
11	октябрь	25	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	октябрь	27	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
13	октябрь	30	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа ОФП

Ноябрь 2021г.

№	месяц	чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма заняти й	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
1	ноябрь	1	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, общеподготовитель ные упражнения, развитие силы	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
2	ноябрь	3	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП,совершенство вание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	ноябрь	6	10.00-10.45	Спортивн о -	1ч.	Подвижные игры, общеподготовитель	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

				тренировочная		ные упражнения		
4	ноябрь	8	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
5	ноябрь	10	13.00-13.45	Соревновательная	1ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация классического хода	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
6	ноябрь	13	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, развитие специальной гибкости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
7	ноябрь	15	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
8	ноябрь	17	13.00-13.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
9	ноябрь	20	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, общеподготовительные упражнения, развитие силы	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
10	ноябрь	22	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
11	ноябрь	24	13.00-13.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Бег по системе «Табато»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
12	ноябрь	27	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
13	ноябрь	29	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Подвижные игры, общеподготовительные упражнения	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

# Календарно-учебный график (КУГ)

Группа ОФП

декабрь 2021г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь	1	13.00-13.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
2	декабрь	4	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Лыжи совершенствование одновременно одношажных ходов, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
3	декабрь	6	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Лыжи совершенствование бесшажного хода, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
4	декабрь	8	13.00-13.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
5	декабрь	11	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
6	декабрь	13	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
7	декабрь	15	13.00-13.45	соревновательная	1ч.	Гонка сильнейших города по лыжным гонкам	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
8	декабрь	18	10.00-10.45	соревновательная	1ч.	Гонка сильнейших города по лыжным гонкам	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
9	декабрь	20	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

10	декабрь	22	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение одновременно- одношажного хода , классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
11	декабрь	25	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	декабрь	27	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение одновременно- одношажного хода , классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
13	декабрь	29	13.00-13.45	соревнова тельная	1ч.	Первенство детских спортивных школ города	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль

## Календарно- учебный график (КУГ)

Группа ОФП

январь 2022г.

№	месяц	чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма зани й	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
1	январь	10	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
2	январь	12	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение одновременно одношажных ходов, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	январь	15	10.00-	Спортивн	1ч.	Лыжи обучение	л/б»Снежи	Текущий

			10.45	о		бесшажного хода, классика	нка»	контроль
4	январь	17	10.00-10.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
5	январь	19	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	январь	22	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	январь	24	10.00-10.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	январь	26	13.00-13.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
9	январь	29	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
10	январь	31	10.00-10.45	соревнова тельная	1ч.	Всероссийский «День снега – 2019»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа ОФП

февраль 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	февраль	2	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

2	февраль	5	10.00-10.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города «Гонка преследования»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
3	февраль	7	10.00-10.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города «Гонка преследования»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
4	февраль	9	13.00-13.45	Спортивное	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
5	февраль	12	10.00-10.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	февраль	14	10.00-10.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	февраль	16	13.00-13.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	февраль	19	10.00-10.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
9	февраль	21	10.00-10.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
10	февраль	23	13.00-13.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
11	февраль	26	10.00-10.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
12	февраль	28	10.00-10.45	Спортивное - тренировочная	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода ,	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

				очная		классика		
--	--	--	--	-------	--	----------	--	--

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа ОФП

март 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	март	1	13.00-13.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
2	март	4	10.00-10.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города на призы мебельной фабрики «Сокол»	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
3	март	6	10.00-10.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города на призы мебельной фабрики «Сокол»	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
4	март	8	13.00-13.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
5	март	11	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
6	март	13	10.00-10.45	соревновательная	1ч.	Традиционные массовые соревнования «Праздник лыж-2019»	г.Амурск	Этапный контроль
7	март	15	13.00-	Спортивно	1ч.	Лыжи равномерно	л/б«Снежинка»	Текущий

			13.45	о - трениров очная		слабой интенсивности, классика	нка»	контроль
8	март	18	10.00- 10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
9	март	20	10.00- 10.45	соревнов ательная	1ч.	Открытые краевые соревнования среди юношей и девушек на призы Ю.Чепаловой	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
10	март	22	13.00- 13.45	соревнов ательная	1ч.	Открытые краевые соревнования среди юношей и девушек на призы Ю.Чепаловой	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
11	март	25	10.00- 10.45	соревнов ательная	1ч.	Первенство города «Метелица»	Стадион «Авангард »	Этапный контроль
12	март	27	10.00- 10.45	соревнов ательная	1ч.	Традиционные открытые краевые соревнования в честь Ю.Бурлакова «Классическая 10»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
13	март	29	13.00- 13.45	соревнов ательная	1ч.	Традиционные открытые краевые соревнования в честь Ю.Бурлакова «Классическая 10»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа ОФП

апрель 2022г.

№	месяц	чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма заняти й	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
---	-------	---------------	--	----------------------	------------	--------------	-------------------------	-------------------

1	апрель	1	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
2	апрель	3	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	апрель	5	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
4	апрель	8	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
5	апрель	10	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
6	апрель	12	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
7	апрель	15	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
8	апрель	17	10.00-10.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Зал, спорт игры	Моу сош №37	Текущий контроль
9	апрель	19	13.00-13.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
10	апрель	22	10.00-10.45	Спортивн о -	1ч.	Зал, общеподготовитель	Моу сош №37	Текущий контроль

				тренировочная		ные упражнения		
11	апрель	24	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
12	апрель	26	13.00-13.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
13	апрель	29	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа ОФП

Май 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол.ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	май	1	10.00-10.45	спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	п.Горный	Текущий контроль
2	май	3	13.00-13.45	спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
3	май	6	10.00-10.45	спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
4	май	8	10.00-10.45	соревновательная	1ч.	Соревнования по шоссежному бегу «Весенний марафон»	л/б «Снежинка»	Этапный контроль
5	май	10	13.00-13.45	спортивно-тренировочная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
6	май	13	10.00-10.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль

7	май	15	10.00-10.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Общеразвивающие упражнения, спортигры	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
8	май	17	13.00-13.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
9	май	20	10.00-10.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
10	май	22	10.00-10.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
11	май	24	13.00-13.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
12	май	27	10.00-10.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
13	май	29	10.00-10.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
14	май	31	13.00-13.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль

**Приложения к программе №2: ( календарно учебные графики)**

**Приложение №2**

## **Календарно-учебный график (КУГ)**

Группа НП-1

Сентябрь 2021г.

<b>№</b>	<b>месяц</b>	<b>чи сл о</b>	<b>Время провед ения заняти й</b>	<b>Форма заняти й</b>	<b>Кол. ч.</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведе ния</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	3	10.00-	Спортивн	2ч.	ОФП,	л/б»Снежи	Текущий

			11.30	о - трениров очная		общеподготовитель ные упражнения, развитие силы	нка»	контроль
2	сентябрь	5	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	ОФП, совершенство вание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	сентябрь	7	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	Подвижные игры, общеподготовитель ные упражнения	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
4	сентябрь	10	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
5	сентябрь	12	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	Подвижные игры, общеподготовитель ные упражнения	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
6	сентябрь	14	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	ОФП, развитие специальной гибкости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
7	сентябрь	17	10.00- 11.30	Соревнов ательная	2ч	Соревнования. Первенство города «Горный бег»	л/б»Снежи нка»	этапный контроль
8	сентябрь	19	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	Бег по системе «Фертлек»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
9	сентябрь	21	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	ОФП, общеподготовитель ные упражнения, развитие силы	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
10	сентябрь	24	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
11	сентябрь	26	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	сентябрь	28	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров	2ч	ОФП, совершенствование собственно-силовых	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

				очная		способностей		
--	--	--	--	-------	--	--------------	--	--

## Календарно- учебный график (КУГ)

Группа НП-1

Октябрь 2021г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	1	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация конькового хода	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
2	октябрь	3	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
3	октябрь	5	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
4	октябрь	8	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
5	октябрь	10	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация конькового хода	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	октябрь	12	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	Интервальная тренировка «Табато»	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	октябрь	15	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	октябрь	17	10.00-11.30	Спортивно - тренировочная	2ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

				тренировочная				контроль
9	октябрь	192 2	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
10	октябрь	24	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
11	октябрь	26	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Бег по системе «Табато»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
12	октябрь	29	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
13	октябрь	31	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа НП-1

Ноябрь 2021г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь	2	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	ОФП, общеподготовительные упражнения, развитие силы	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
2	ноябрь	5	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	ОФП, совершенствование общей выносливости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
3	ноябрь	7	10.00- 11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Подвижные игры, общеподготовительные упражнения	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

4	ноябрь	9	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
5	ноябрь	12	10.00-11.30	Соревнов ательная	2ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация классического хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
6	ноябрь	14	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, развитие специальной гибкости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
7	ноябрь	16	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
8	ноябрь	19	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
9	ноябрь	21	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, общепоготовитель ные упражнения, развитие силы	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
10	ноябрь	23	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
11	ноябрь	26	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	ноябрь	28	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
13	ноябрь	30	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Подвижные игры, общепоготовитель ные упражнения	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа НП-1

декабрь 2021г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь	3	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
2	декабрь	5	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи совершенствование одновременно одношажных ходов, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
3	декабрь	7	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи совершенствование бесшажного хода, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
4	декабрь	10	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
5	декабрь	12	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
6	декабрь	14	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
7	декабрь	17	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Гонка сильнейших города по лыжным гонкам	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
8	декабрь	19	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Гонка сильнейших города по лыжным гонкам	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
9	декабрь	21	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
10	декабрь	24	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи обучение одновременно одношажного хода ,	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

				очная		классика		
11	декабрь	26	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
12	декабрь	28	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
13	декабрь	31	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Первенство детских спортивных школ города	л/б»Снежинка»	Этапный контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа НП-1

январь 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	январь	11	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
2	январь	14	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Лыжи обучение одновременно одношажных ходов, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
3	январь	16	10.00-11.30	Спортивн о	2ч.	Лыжи обучение бесшажного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
4	январь	18	10.00-11.30	Спортивн о	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
5	январь	21	10.00-11.30	Спортивн о - трениров	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

				очная		катание, классика		
6	январь	23	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	январь	25	10.00-11.30	Спортивно	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	январь	28	10.00-11.30	Спортивно	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
9	январь	30	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа НП-1

февраль 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	февраль	1	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
2	февраль	4	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города «Гонка преследования»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
3	февраль	6	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города «Гонка преследования»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
4	февраль	8	10.00-11.30	Спортивно	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности,	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

						классика, воспитание общей выносливости		
5	февраль	11	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	февраль	13	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	февраль	15	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	февраль	18	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
9	февраль	20	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
10	февраль	22	10.00-11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
11	февраль	25	10.00-11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
12	февраль	27	10.00-11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
13	февраль	29	10.00-11.30	Спортивн о - трениров	2ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

**Календарно-учебный график (КУГ)**  
Группа НП-1

март 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	март	3	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
2	март	5	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города на призы мебельной фабрики «Сокол»	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
3	март	7	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города на призы мебельной фабрики «Сокол»	л/б«Снежинка»	Этапный контроль
4	март	10	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
5	март	12	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
6	март	14	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Традиционные массовые соревнования «Праздник лыж-2019»	г.Амурск	Этапный контроль
7	март	17	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
9	март	19	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

10	март	21	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Открытые краевые соревнования среди юношей и девушек на призы Ю.Чепаловой	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
11	март	24	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Открытые краевые соревнования среди юношей и девушек на призы Ю.Чепаловой	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
12	март	26	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Первенство города «Метелица»	Стадион «Авангард»	Этапный контроль
13	март	28	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Традиционные открытые краевые соревнования в честь Ю.Бурлакова «Классическая 10»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
14	март	31	10.00-11.30	соревновательная	2ч.	Традиционные открытые краевые соревнования в честь Ю.Бурлакова «Классическая 10»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль

## Календарно -учебный график (КУГ)

Группа НП-1

апрель 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	апрель	2	10.00-11.30	Спортивная - тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
2	апрель	4	10.00-11.30	Спортивная -	2ч.	Лыжи равномерно слабой	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

				тренировочная		интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости		
3	апрель	7	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
4	апрель	9	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
5	апрель	11	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	апрель	14	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	апрель	16	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	апрель	18	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Зал, спорт игры	Моу сош №37	Текущий контроль
9	апрель	21	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
10	апрель	23	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Зал, общеподготовительные упражнения	Моу сош №37	Текущий контроль
11	апрель	25	10.00-11.30	Спортивно-тренировочная	2ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
12	апрель	28	10.00-	Спортивно	2ч.	Равномерный бег,	л/б»Снежинка»	Текущий

			11.30	о - трениров очная		слабой интенсивности	нка»	контроль
13	апрель	30	10.00- 11.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Группа НП-1

Май 2022г.

№	месяц	чис ло	Время проведе ния занятий	Форма занятий	Кол.ч .	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	май	2	10.00- 11.30	спортивно - тренирово чная	2ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	п.Горный	Текущий контроль
2	май	5	10.00- 11.30	спортивно - тренирово чная	2ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
3	май	7	10.00- 11.30	спортивно - тренирово чная	2ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
4	май	9	10.00- 11.30	соревнова тельная	2ч.	Соревнования по шосейному бегу «Весенний марафон»	л/б «Снежинка»	Этапный контроль
5	май	12	10.00- 11.30	спортивно - тренирово чная	2ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
6	май	14	10.00- 11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
7	май	16	10.00- 11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	Общеразвивающие упражнения, спортигры	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
8	май	19	10.00- 11.30	Спортивн о - тренирово	2ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль

				чная				
9	май	21	10.00-11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
10	май	23	10.00-11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
11	май	26	10.00-11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
12	май	28	10.00-11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
12	май	30	10.00-11.30	Спортивн о - тренирово чная	2ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль

6	май	14	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, совершенствование общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
7	май	17	14.00-15.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
8	май	19	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, развитие специальной гибкости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
9	май	21	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

Сентябрь 2021г.

<b>№</b>	<b>месяц</b>	<b>число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол. ч.</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь	4	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	ОФП, общеподготовительные упражнения, развитие силы	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
2	сентябрь	6	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	ОФП, совершенствование общей выносливости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
3	сентябрь	7	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	Подвижные игры, общеподготовительные упражнения	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
4	сентябрь	11	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
5	сентябрь	13	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	Подвижные игры, общеподготовительные упражнения	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
6	сентябрь	14	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	ОФП, развитие специальной гибкости	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
7	сентябрь	18	15.00-16.30	Соревновательная	2ч	Соревнования. Первенство города «Горный бег»	л/б«Снежинка»	этапный контроль
8	сентябрь	20	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	Бег по системе «Фертлек»	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
9	сентябрь	21	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	ОФП, общеподготовительные упражнения, развитие силы	л/б«Снежинка»	Текущий контроль
10	сентябрь	25	15.00-16.30	Спортивно-тренировочная	2ч	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б«Снежинка»	Текущий контроль

11	сентябрь	27	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	сентябрь	28	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

Октябрь 2021г.

№	месяц	чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма занятий	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
1	октябрь	2	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
2	октябрь	4	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	октябрь	5	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
4	октябрь	9	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
5	октябрь	11	15.00-16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
6	октябрь	12	15.00-	Спортивн	2ч.	Интервальная	л/б»Снежи	Текущий

			16.30	о - трениров очная		тренировка «Табато»	нка»	контроль
7	октябрь	16	15.00- 16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
8	октябрь	18	15.00- 16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
9	октябрь	19	15.00- 16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
10	октябрь	23	15.00- 16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
11	октябрь	25	15.00- 16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	октябрь	26	15.00- 16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
13	октябрь	30	15.00- 16.30	Спортивн о - трениров очная	2ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

Ноябрь 2021г.

№	месяц	чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма заняти й	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
---	-------	---------------	--	----------------------	------------	--------------	-------------------------	-------------------

1	ноябрь	1	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, общепоготовитель ные упражнения, развитие силы	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
2	ноябрь	2	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП,совершенство вание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	ноябрь	3	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Подвижные игры, общепоготовитель ные упражнения	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
4	ноябрь	5	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, развитие собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
5	ноябрь	6	15.00-15.45	Соревнов ательная	1ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация классического хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
6	ноябрь	7	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, развитие специальной гибкости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
7	ноябрь	8	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
8	ноябрь	9	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Бег по системе «Фертлек»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
9	ноябрь	10	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, общепоготовитель ные упражнения, развитие силы	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
10	ноябрь	12	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
11	ноябрь	13	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Бег по системе «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

12	ноябрь	14	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, совершенствование собственно-силовых способностей	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
13	ноябрь	15	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Подвижные игры, общеподготовитель ные упражнения	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
14	ноябрь	16	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
15	ноябрь	17	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Специально подготовительные упражнения. Имитация классического хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
16	ноябрь	19	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Интервальная тренировка «Табато»	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
17	ноябрь	20	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
18	ноябрь	21	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
19	ноябрь	22	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
20	ноябрь	23	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
21	ноябрь	24	15.00-15.45	Соревнов ательная	1ч.	Соревнования первенство города «Открытие лыжного сезона»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
22	ноябрь	26	12.00-12.45	Соревнов ательная	1ч.	Соревнования первенство Солнечного района «Открытие лыжного	П.Солнечн ый	Этапный контроль

						сезона»		
23	ноябрь	27	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
24	ноябрь	28	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
25	ноябрь	29	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
26	ноябрь	30	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно обучения конькового хода	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

декабрь 2021г.

№	месяц	чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма заняти й	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
1	декабрь	1	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
2	декабрь	3	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи совершенствование одновременно одношажных ходов, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	декабрь	4	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи совершенствование бесшажного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
4	декабрь	5	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

						интенсивности, классика, воспитание общей выносливости		
5	декабрь	6	15.00-15.45	Спортивная тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	декабрь	7	12.00-12.45	Спортивная тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	декабрь	8	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Гонка сильнейших города по лыжным гонкам	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
8	декабрь	10	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Гонка сильнейших города по лыжным гонкам	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
9	декабрь	11	15.00-15.45	Спортивная тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
10	декабрь	12	15.00-15.45	Спортивная тренировочная	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
11	декабрь		15.00-15.45	Спортивная тренировочная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
12	декабрь	13	12.00-12.45	Спортивная тренировочная	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
13	декабрь	14	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Первенство детских спортивных школ города	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
14	декабрь	15	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Первенство детских спортивных школ города	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
15	декабрь	17	15.00-15.45	Спортивная тренировочная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

16	декабрь	18	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
17	декабрь	19	15.00-15.45 12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
18	декабрь	20	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
19	декабрь	21	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
20	декабрь	22	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
21	декабрь	24	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
22	декабрь	25	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
23	декабрь	26	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
24	декабрь	27	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
25	декабрь	28	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Первенство города «Новогодний спринт»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
26	декабрь	29	15.00-	Спортивн	1ч.	Воспитание общей	л/б»Снежинка»	Текущий

			15.45	о - трениров очная		выносливости, равномерное катание, конёк	нка»	контроль
27	декабрь	31	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

январь 2022г.

№	месяц	чи сл о	Время провед ения заняти й	Форма заняти й	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведе ния	Форма контроля
1	январь	9	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
2	январь	10	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение одновременно одношажных ходов, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
3	январь	11	15.00- 15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение бесшажного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
4	январь	12	15.00- 15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
5	январь	14	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
6	январь	15	12.00- 12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

7	январь	16	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	январь	17	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
9	январь	18	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
10	январь	19	15.00-15.45	соревнова тельная	1ч.	Всероссийский «День снега – 2019»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
11	январь	21	15.00-15.45	соревнова тельная	1ч.	Всероссийский «День снега – 2019»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
12	январь	22	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
13	январь	23	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
14	январь	24	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
15	январь	25	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
16	январь	26	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
17	январь	28	15.00-15.45 12.00-12.45	соревнова тельная	1ч.	Первенство города в рамках Всероссийской акции	л/б»Снежинка»	Этапный контроль

						«День зимних видов спорта»		
18	январь	29	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
19	январь	30	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
20	январь	31	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение одновременно-одношажного хода , классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

февраль 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	февраль	1	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
2	февраль	2	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города «Гонка преследования»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
3	февраль	4	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города «Гонка преследования»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
4	февраль	5	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

5	февраль	6	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
6	февраль	7	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
7	февраль	8	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
8	февраль	9	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
9	февраль	11	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
10	февраль	12	15.00-15.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
11	февраль	13	15.00-15.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	февраль	14	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение одновременно- одношажного хода , классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
13	февраль	15	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
14	февраль	16	15.00-15.45	Спортивн о	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
15	февраль	18	15.00-	Спортивн	1ч.		л/б»Снежи	Текущий

			15.45	о - трениров очная		Лыжи обучение попеременного хода, классика	нка»	контроль
16	февраль	19	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
17	февраль	20	15.00- 15.45 12. 00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
18	февраль	21	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
19	февраль	22	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
20	февраль	23	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Всероссийские «Лыжня России-2019»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
21	февраль	25	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Соревнования первенство края на призы «Пионерская правда»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
22	февраль	26	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Соревнования первенство края на призы «Пионерская правда»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
23	февраль	27	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Соревнования первенство края на призы «Пионерская правда»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
24	февраль	28	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Соревнования первенство края на призы «Пионерская правда»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
25	февраль	29	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Соревнования первенство края на призы «Пионерская правда»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль

# Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

март 2022г.

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	март	1	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
2	март	3	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города на призы мебельной фабрики «Сокол»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
3	март	4	12.00-12.45	соревновательная	1ч.	Соревнования. Открытый чемпионат города на призы мебельной фабрики «Сокол»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
4	март	5	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
5	март	6	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	март	7	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Традиционные массовые соревнования «Праздник лыж-2019»	г.Амурск	Этапный контроль
7	март	8	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, классика	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
9	март	10	15.00-	Спортивно	1ч.	Воспитание общей	л/б»Снежинка»	Текущий

			15.45	о - трениров очная		выносливости, равномерное катание, классика	нка»	контроль
10	март	11	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Открытые краевые соревнования среди юношей и девушек на призы Ю.Чепаловой	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
11	март	12	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Открытые краевые соревнования среди юношей и девушек на призы Ю.Чепаловой	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
12	март	13	12.00- 12.45	соревнов ательная	1ч.	Первенство города «Метелица»	Стадион «Авангард »	Этапный контроль
13	март	14	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Традиционные открытые краевые соревнования в честь Ю.Бурлакова «Классическая 10»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
14	март	15	12.00- 12.45	соревнов ательная	1ч.	Традиционные открытые краевые соревнования в честь Ю.Бурлакова «Классическая 10»	л/б»Снежи нка»	Этапный контроль
15	март	17	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
16	март	18	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
17	март	19	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи обучение попеременного хода, классика	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
18	март	20	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

19	март	21	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Первенство города «Закрытие лыжного сезона»	л/б»Снежинка»	Этапный контроль
20	март	22	12.00-12.45	соревновательная	1ч.	Первенство Солнечного района «Закрытие лыжного сезона»	п.Солнечный	Этапный контроль
21	март	24	15.00-15.45	соревновательная	1ч.	Первенство края «Метелица»	п.Солнечный	Этапный контроль
22	март	25	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
23	март	26	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
24	март	27	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
25	март	28	15.00-15.45	Спортивно-тренировочная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
26	март	29	12.00-12.45	соревновательная	1ч.	Всероссийские соревнования «Лот-марафон»	п.Горный	Этапный контроль
27	март	31	12.00-12.45	соревновательная	1ч.	Всероссийские соревнования «Лот-марафон»	п.Горный	Этапный контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

апрель 2022г.

№	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол. ч.	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
---	-------	-------	------------------	---------------	---------	--------------	------------------	----------------

			<b>заняти й</b>					
1	апрель	1	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
2	апрель	2	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
3	апрель	3	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
4	апрель	4	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
5	апрель	5	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Воспитание общей выносливости, равномерное катание, конёк	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
6	апрель	7	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Лыжи равномерно слабой интенсивности, конёк, воспитание общей выносливости	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
7	апрель	8	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежинка»	Текущий контроль
8	апрель	9	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Зал, спорт игры	Мои сош №37	Текущий контроль
9	апрель	10	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежинка»	Текущий контроль

10	апрель	11	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Зал, общепоготовитель ные упражнения	Моу сош №37	Текущий контроль
11	апрель	12	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
12	апрель	14	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
13	апрель	15	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
14	апрель	16	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Зал, спорт игры	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
15	апрель	17	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
16	апрель	18	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Зал, общепоготовитель ные упражнения	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
17	апрель	19	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
18	апрель	21	12.00-12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
19	апрель	22	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
20	апрель	23	15.00-15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Зал, общепоготовитель ные упражнения	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
21	апрель	24	15.00-	Спортивн	1ч.	Равномерный бег,	л/б»Снежи	Текущий

			15.45	о - трениров очная		слабой интенсивности	нка»	контроль
22	апрель	25	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Чемпионат города по лёгкой атлетике	ст.Авангар д	Этапный контроль
23	апрель	26	15.00- 15.45	соревнов ательная	1ч.	Чемпионат города по лёгкой атлетике	ст.Авангар д	Этапный контроль
24	апрель	28	12.00- 12.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
25	апрель	29	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль
26	апрель	30	15.00- 15.45	Спортивн о - трениров очная	1ч.	Равномерный бег, слабой интенсивности	л/б»Снежи нка»	Текущий контроль

## Календарно-учебный график (КУГ)

Учебно-тренировочная (УТГ)

Май 2022г.

№	месяц	чис ло	Время проведе ния занятий	Форма занятий	Кол.ч .	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	май	1	16.00- 17.45	спортивно - тренирово чная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	п.Горный	Текущий контроль
2	май	2	16.00- 17.45	спортивно - тренирово чная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
3	май	3	16.00- 17.45	спортивно - тренирово чная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
4	май	5	10.00- 11.45	соревнова тельная	1ч.	Соревнования по шосейному бегу «Весенний марафон»	л/б «Снежинка»	Этапный контроль
5	май	6	16.00- 17.45	спортивно - тренирово	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль

				чная				
6	май	7	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
7	май	8	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Общеразвивающие упражнения, спортигры	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
8	май	9	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
9	май	10	10.00-11.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
10	май	12	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
11	май	13	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
12	май	14	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
13	май	15	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
14	май	16	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
15	май	17	10.00-11.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
16	май	19	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
17	май	20	10.00-11.45	Спортивн о - тренирово	1ч.	Воспитание общей	л/б «Снежинка»	Текущий контроль

				чная		выносливости, длительный равномерный кросс		
18	май	21	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
19	май	22	10.00-11.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
20	май	23	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
21	май	24	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, воспитание собственно-силовых способностей.	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
22	май	26	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
23	май	27	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	ОФП, круговая тренировка	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
24	май	28	10.00-11.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
25	май	29	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
26	май	30	10.00-11.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Воспитание общей выносливости, длительный равномерный кросс	л/б «Снежинка»	Текущий контроль
27	май	31	16.00-17.45	Спортивн о - тренирово чная	1ч.	Бег по системе «Табата»	л/б «Снежинка»	Текущий контроль