

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Основная школа с. Юма Свечинского района»

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Л.Г. Голохвастова
Приказ № 48 о-д
от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Лыжные гонки»

Возраст реализации 10-14 лет

Автор:
Черемисинов Сергей Николаевич,
учитель физической культуры
КОГОбУ ОШ с. Юма
Свечинского района

с. Круглыжи
2023

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Лыжные гонки» составлена на основе модифицированной программы группы начальной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и адаптирована к условиям деятельности лыжной секции.

Методическое обеспечение:

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

Актуальность

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

Программа рассчитана на 68 ч. в год (2 часа в неделю).

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

Цели:

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

Задачи:

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

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

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

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту (легкой атлетике);
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам (легкой атлетике);
- оказывать ПМП при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Требования к уровню подготовки учащихся

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

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

Самоконтроль

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

Содержание работы лыжного кружка.

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

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 10-14 лет. Программа рассчитана на 68 часов.

Срок реализации программы – один год.

Основной формой обучения являются групповые, учебно-тренировочные занятия.

Наполняемость группы – 10 человек.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю по 1 часу

Учебно-тематический план.

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

Содержание программного материала

1. Развитие лыжного спорта в России.

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

2. Гигиена занятий, режим питания спортсменов.

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

3. Основы техники лыжника-гонщика.

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

4. Основа методики техники и тактики лыжника-гонщика.

Основные средства, применяемые в разучивании и совершенствовании техники движений основных лыжных ходов. Краткие сведения о тактическом применении различных

способов передвижения на лыжах. Учёт погодных условий, длины дистанции и рельефа местности.

5. Правила техники безопасности.

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

6. Спортивная база, оборудование, инвентарь.

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

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

7. Общая физическая подготовка.

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

8. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнение на развитие силы (с резиновым эспандером и отягощением). Упражнение на развитие общей выносливости. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитационные упражнения для совершенствования стоек спуска с гор и торможений.

9. Общие основы методики обучения техники и тактики лыжника.

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

10. Участие в соревнованиях.

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

11. Выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов.

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

Практическая подготовка в группах начальной подготовки Преимущественная направленность тренировки

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

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных

условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования

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

Набор групп и организация учебно-тренировочного процесса

Основная форма занятий групповая. В группе занимаются в зависимости от года подготовки до 10 человек. Количество часов в неделю в группе начальной подготовки составляет 2 часа. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 10 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Методическое обеспечение программы

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

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

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег. В течение года тренировки проводятся следующим образом:

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

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

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

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

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.

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

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

Краткое содержание изучаемого курса

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

- скоростная тренировка коньковым и классическим ходом.
- переменная тренировка коньковым и классическим ходом.
- передвижение по ровной или пересеченной местности без палок или с палками, подъемы и спуски разной крутизны с палками или без палок.

7. Соревнования

- правила проведения соревнований по лыжным гонкам
- участие в соревнованиях .

8. Контрольные упражнения

- сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Кол -во час.	Тематика занятий	Практическая направленность	Целевая направленность
1		1	Введение в предмет, подвижные игры	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Подвижные игры.	Знание и соблюдение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
2		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега
3		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время
4		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега
5		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
6		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости
7		1	Развитие стартового ускорения	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Понятие стартового ускорения
8		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Повторить ускорения в парах с упором
9		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега
10		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом
11		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Закрепить понятие темпового бега
12		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом

13		1	Участие в соревнованиях	Прохождение дистанции на время	Уметь проходить дистанции на время
14		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением
15		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом
16		1	Развитие выносливости	Работа на тренажере по времени	Уметь работать на тренажере по времени
17		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
18		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением
19		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом
20		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
21		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом
22		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом
23		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением
24		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
25		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом
26		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
27		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
28		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом
29		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
30		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением

31		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом
32		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом
33		1	Развитие выносливости	Работа на тренажере по времени	Уметь работать на тренажере по времени
34		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
35		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
36		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением
37		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным одношажным ходом	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом
38		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом
39		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение одновременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом
40		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением
41		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
42		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
43		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом
44		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
45		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
46		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Уметь прыгать с низкого приседа с последующим ускорением
47		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом
48		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать темповым бегом с постоянным поддержанием скорости
49		1	Развитие	Прыжки с низкого	Уметь прыгать с низкого

			скоростно-силовых качеств	приседа с последующим ускорением	приседа с последующим ускорением
50		1	Разучивание лыжных ходов	Передвижение коньковым ходом	Уметь передвигаться коньковым ходом
51		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега
52		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время
53		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега
54		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
55		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости
56		1	Развитие стартового ускорения	Прыжки с низкого приседа с последующим ускорением	Понятие стартового ускорения
57		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Повторить ускорения в парах с упором
58		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега
59		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега
60		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Подвижные игры с элементами бега с ускорением	Уметь ускоряться в нужное время
61		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега
62		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором
63		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Уметь бежать с поддержанием скорости
64		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Повторить ускорения в парах с упором
65		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега
66		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Понятие темпового бега

67		1	Развитие выносливости	Темповый бег с поддержанием скорости	Повторить понятие темпового бега
68		1	Развитие скоростно-силовых качеств	Легкий бег с ускорениями в парах с упором	Уметь ускоряться в парах с упором

Литература

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