

Управление образования Администрации Вышневолоцкого городского округа  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГОРНЯЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО

Педагог-организатор

 Т.С. Садыкова

Приказ № 140-ОД

от «29» августа 2024 г.



Л.В. Амелина

Приказ № 140-ОД

от «29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Лыжная подготовка»**

Возраст обучающихся 7-17 лет

Срок реализации 1 год.

Программу составил:

**Мурашов Максим Александрович**

Педагог дополнительного образования

пос. Горняк

2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660
2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. (Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО). – М.; 2015 – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242
3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

### **Направленность программы – физкультурно-оздоровительная**

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

**Актуальность программы.** Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 10-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 80 минут, с перерывом в 10 минут.

**Форма обучения** – очная, в дневное внеурочное время.

**Особенности организации** образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Формы аттестации:** контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

**Цели программы «Лыжная подготовка»:**

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

**Задачи программы «Лыжная подготовка»:**

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

**Ожидаемые результаты:**

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;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- 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.

#### **Планируемые результаты освоения курса.**

***В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования***

#### ***Личностных результатов:***

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

***Метапредметные*** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

### ***Предметные результаты***

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание курса.**

### **1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта**

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

## **2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.**

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

## **3. Особенности различных лыжных ходов.**

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта. Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

#### **5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.**

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

#### **6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие

спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

### 7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

#### Учебный план кружка «Лыжная подготовка» -102 часов

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретический материал	5			
1	Гигиенические требования к экипировке лыжника		1		
2	Инвентарь для занятий лыжным спортом		1		
3	История развития лыжного спорта		1		
4	Правила соревнования по лыжным гонкам		1		
5	Смазка лыж		1		
	Общезначительная подготовка	24		24	
1	Ходьба, бег и беговые упражнения				
2	Кросс.				
3	Спортивные и подвижные игры				
4	Гимнастические упражнения				
5	Общеразвивающие упражнения				
6	Упражнения для развития двигательных качеств				
	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	14		14	
	Техническая подготовка	20		20	
1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время				
2	Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках				
3	Работа с резиновым эспандером				



4	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе				
	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	5		5	

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

### **Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса.**

1. А.А.Зданевич, В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2018 год.

#### *Оборудование:*

1. Гимнастическая стенка – 1 шт.;
2. Гимнастические маты – 6 шт.;
3. Гимнастические скамейки – 3 шт.;
4. Площадка баскетбольная – 1 шт.;
5. Мячи баскетбольные (тренировочные) – 10 шт.;
6. Лыжи – 10 шт.;
7. Ботинки лыжные -10 пар;
8. Палки лыжные.- 10 пар;
9. Скакалки – 10 шт.;
- 10.Свисток - 1 шт.;
- 11.Мяч футбольный – 1 шт.;
- 12.Стадион -1 шт.;
- 13.Мазь лыжная -3 шт.

### **Список литературы.**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982

### Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Дата проведения	Время проведения занятия
1	тренировка	1	Инструктаж по Т.Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	стадион		
2	тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	стадион		
3	тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	стадион		
4	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион		
5	Тренировка	1	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	стадион		
6	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	стадион		
7	Тренировка	1	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	стадион		
8	Тренировка	1	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	стадион		
9	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	стадион		
10	Тренировка	1	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	стадион, спортивный зал		
11	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	стадион		
12	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	стадион		
13	Тренировка	1	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	стадион		
14	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	стадион		

15	Тренировка	1	ОФП. Бег. Игры. СФП.	стадион, спортзал	
16	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	стадион, спортзал	
17	Тренировка	1	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	спортзал	
18	Тренировка	1	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.	спортзал	
19	Тренировка	1	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	спортзал	
20	Тренировка	1	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов	спортзал	
21	Тренировка	1	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.	спортзал	
22	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса	
23	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса	
24	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.	Спортзал, лыжная трасса	
25	тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	
26	Тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	
27	Тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	
28	Тренировка	1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.	Спортзал, лыжная трасса	
29	Тренировка	1	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.	Спортзал, лыжная трасса	

30	Тренировка	1	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП	трасса	Спортзал, лыжная трасса	
31	Тренировка	1	Контрольная тренировка, соревнование.	Лыжная трасса	Лыжная трасса	
32	Тренировка	1	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП	Спортзал, лыжная трасса	Спортзал, лыжная трасса	
33	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	Лыжная трасса	Лыжная трасса	
34	Тренировка	1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка	Спортзал, лыжная трасса	Спортзал, лыжная трасса	
35	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка	Спортзал, лыжная трасса	Спортзал, лыжная трасса	
36	Тренировка	1	Контрольная тренировка, соревнование	Лыжная трасса	Лыжная трасса	
37	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса	Спортзал, лыжная трасса	
38	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.	Спортзал, лыжная трасса	Спортзал, лыжная трасса	
39	Тренировка	1	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП	Лыжная трасса	Лыжная трасса	
40	Тренировка	1	Контрольная тренировка. Соревнование.	Лыжная трасса	Лыжная трасса	
41	Тренировка	1	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.	Спортзал, лыжная трасса	Спортзал, лыжная трасса	
42	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков	Лыжная трасса	Лыжная трасса	
43	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-	Лыжная трасса	Лыжная трасса	

			силовая подготовка				трасса	
44	Тренировка	1	Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.				Спортзал, лыжная трасса	
45	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования				Лыжная трасса	
46	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП				Спортзал, лыжная трасса	
47	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП				Спортзал, лыжная трасса	
48	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования				Лыжная трасса	
49	Тренировка	1	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов				Спортзал, лыжная трасса	
50	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.				Спортзал, лыжная трасса	
51	тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.				Спортзал, лыжная трасса	
52	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования				Лыжная трасса	
53	тренировка	1	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП				Спортзал, лыжная трасса	
54	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.				Лыжная трасса	
55	Тренировка	1	Контрольная тренировка, соревнования				Лыжная трасса	
56	Тренировка	1	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.				Спортзал, лыжная трасса	

57	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.	спортзал	
58	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.	Спорзал	
59	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.	Спортзал	
60	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	стадион	
61	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион	
62	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	Стадион	
63	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.	стадион	
64	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	стадион	
65	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка	стадион	
66	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.	стадион	
67	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования	стадион	
68	Тренировка	1	ОФП. Игры.	стадион	