

Тематический план занятий для группы начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Фактически проведенные часы	Месяц
I. Теоретическая подготовка		24	24			
1.	История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире.	2	2			
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	2	2			
3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	4	4			
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в лыжных гонках; федеральные стандарты по лыжным гонкам, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).	2	2			
5.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2			
6.	Гигиенические знания, умения навыки	2	2			
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	2			
8.	Основы спортивного питания	4	4			

9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2			
10.	Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	2	2			
II.	Общая и специальная физическая подготовка	163		163		
1.	Освоение комплексов физических упражнений	54		54		
2.	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками	54		54		
3.	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.	33		33		
III.	Лыжные гонки	210		210		
1.	Овладение основами техники и тактики в лыжных гонках	25		25		
2.	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20		20		
3.	Повышение уровня функциональной подготовленности	100		100		
4.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	30		30		
5.	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	20		20		
6.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	15		15		
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	24		24		
1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными в подвижных играх правилами	6		6		
2.	Умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр	6		6		
3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при	6		6		

	самостоятельном выполнении упражнений					
4.	Навыки сохранения собственной физической формы	6		6		
V.	Самостоятельная работа	47		47		
	ИТОГО	468	24	444		

Тематический план занятий для группы начальной подготовки 3 года обучения.

Сентябрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	4	
1. История развития лыжных гонок в Красноярском крае, России, мире.	2	
2. Требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками	2	
II. Практика	35	
Общая физическая подготовка	28	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
III. Спортивные игры и подвижные игры	5	
1. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
IV. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	

Октябрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	4	
1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	
2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	2	
II. Практика	35	
Общая физическая подготовка	28	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
III. Спортивные игры и подвижные игры	5	
1. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
IV. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	

Ноябрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	4	
1. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	
2. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в лыжных гонках.	2	
II. Практика	35	
Специальная физическая подготовка	23	
1. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика		
2. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	10	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами		
2. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом		
3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях		
4. Обучение технике спуска со склонов в высокой стойке		
5. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом		
6. Обучение торможению «плугом», падением		
7. Обучение поворотам на месте и в движении		
III. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	

Декабрь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1. Гигиенические знания, умения, навыки	2	
II. Практика	37	
Специальная физическая подготовка	20	
1. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика		
2. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	15	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами		
2. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага,		

на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 4.Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней стойках 5.Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом 6.Обучение торможению «плугом», падением 7.Обучение поворотам на месте и в движении.		
III. Самостоятельная работа	2	
IV. Участие в соревнования	+	
Итого	39	

Январь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2	
II. Практика	37	
Специальная физическая подготовка	20	
1 .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 2.Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	15	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами 2.Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 4.Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней стойках 5.Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, шагом 6.Обучение торможению «плугом», падением 7.Обучение поворотам на месте и в движении		
III. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	

Февраль

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1. Основы спортивного питания	2	
II. Практика	37	
Специальная физическая подготовка	20	

1.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 2.Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	15	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами 2.Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 4.Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней стойках 5.Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом 6.Обучение торможению «плугом», падением 7.Обучение поворотам на месте и в движении.		
III. Самостоятельная работа	2	
IV. Участие в соревнованиях	+	
Итого	39	

Март

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Практика	39	
Специальная физическая подготовка	20	
1. 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 2.Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
Техническая подготовка	17	
1. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами 2.Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом 3. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 4.Обучение технике спуска со склонов в средней и низкой стойках 5.Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим шагом 6.Обучение торможению «плугом», падением 7.Обучение поворотам на месте и в движении		
II. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	

Апрель

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1. Основы законодательства в сфере ФКиС	2	
II. Практика	37	
Общая физическая подготовка	30	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
III. Спортивные игры и подвижные игры	5	
IV. Самостоятельная работа	2	
V. Участие в соревнованиях	+	
Итого	39	

Май

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	
II. Практика	37	
Общая физическая подготовка	30	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
III. Спортивные игры и подвижные игры	5	
IV. Контрольно-переводные нормативы	+	
V. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	

Июнь

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Теория	2	
1. Основы спортивного питания	2	
II. Практика		
Общая физическая подготовка	31	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости		
2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости		
3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты		
4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		

III. Спортивные игры и подвижные игры	4	
IV. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	

Июль

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Практика	39	
Общая физическая подготовка	13	
1. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости 2. Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости 3. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты 4. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости		
II. Самостоятельная работа	26	
Итого	39	

Август

Тема	Количество часов	Фактически проведенных часов
I. Практика	39	
Специальная физическая подготовка	37	
1. Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика 2. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
II. Самостоятельная работа	2	
Итого	39	