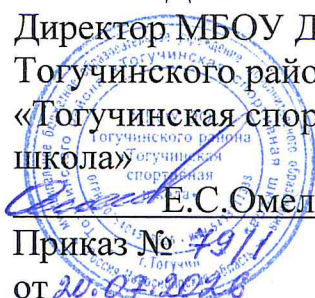


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 3
от 20.07.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
Тогучинского района
«Тогучинская спортивная
школа»

Е.С.Омельченко
Приказ № 79/1
от 20.07.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон»

по этапам спортивной подготовки УТЭ-1 (СС) и УТЭ -3 (СС)

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -1-го года
обучения – 1 год;
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3-го года
обучения – 1 год.

Тренеры – преподаватели:

Боцманов Константин Викторович,
первая квалификационная категория;
Петряшов Евгений Владимирович,
первая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «полиатлон», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 03 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Полиатлон - вид спорта, включающий в себя комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у обучающихся основных физических качеств (выносливости, силы) и прикладных двигательных навыков. Занятия спортивным многоборьем имеют большое значение для укрепления обороноспособности страны, подготовки молодёжи к службе в Вооружённых силах Российской Федерации.

Данная программа включает лыжную, стрелковую и атлетическую подготовку.

Возраст обучающихся УТ-1:12-13 лет; УТЭ-3: 14-16 лет.

Срок реализации программ на этапах подготовки:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)-1-го года обучения – 1 год;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) -3-го года обучения – 1 год.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «полиатлон».

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «полиатлон».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-

тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из академического часа (45 минут), перерыв между часами 15 минут.

1. Объем программы

УТЭ 1-го обучения- 520 часов (10 часов в неделю: 2 раза по 3 ч.; 2 раза по 2 ч.)

УТЭ 3-го года обучения – 728 часов (14 часов в неделю: 4 раза по 3 ч.; 1 раз 2 ч.)

Цель и задачи программы

Этап УТЭ-1

Цель: формирование устойчивой базы для многоборья, развитие базовых физических качеств и освоение техники выполнения упражнений в трех дисциплинах.

Задачи:

Предметные:

- освоить рациональную технику лыжного хода, стрельбы из пневматической винтовки и базовых атлетических упражнений;
- добиваться стабильности результатов в контрольных нормативах по всем трем видам полиатлона;
- сформировать навык правильного распределения сил на дистанции с учетом специфики многоборья.

Метапредметные:

- учить самостоятельно анализировать свои ошибки в технике выполнения упражнений после каждой тренировки;
- развивать умение планировать свой тренировочный график и режим восстановления в условиях повышенных нагрузок;
- формировать навык эффективного взаимодействия с тренером и партнерами по команде для достижения общих спортивных целей.

Личностные:

- воспитывать осознанное отношение к дисциплине и ответственности за результат в командных и личных стартах;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям спортом и стремление к преодолению физических трудностей;
- развивать чувство уверенности в собственных силах и психологическую устойчивость к соревновательному стрессу.

Этап УТЭ-3

Цель: достижение высоких спортивных результатов, совершенствование мастерства в полиатлоне и подготовка к участию в соревнованиях высокого уровня.

Задачи:

Предметные:

- довести технику выполнения всех видов полиатлона до автоматизма, обеспечивая максимальную экономичность движений.

- демонстрировать стабильно высокие показатели в соревновательных упражнениях на фоне значительных физических нагрузок.

- совершенствовать тактическое мышление при прохождении дистанций и выполнении стрелковых серий.

Метапредметные:

- формировать навыки глубокого самоконтроля и коррекции своего функционального состояния в процессе подготовки к ответственным стартам;

- развивать способность критически оценивать тактику соперников и оперативно менять стратегию выступления в ходе соревнований;

- формировать умение интегрировать знания из области спортивной физиологии и психологии для оптимизации собственного тренировочного процесса.

Личностные:

- формировать укрепление гражданской позиции и патриотизма через достойное представление спортивной школы на соревнованиях различного уровня.

- воспитывать лидерскую позицию и способность брать на себя ответственность за принятые решения в сложных соревновательных ситуациях.

- формировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни как фундаментальную основу для достижения профессионального спортивного долголетия.

Планируемые результаты

УТЭ-1

Предметные результаты:

- владеют базовой техникой классического хода на лыжах и основами правильной стойки при стрельбе из пневматической винтовки;

- демонстрируют стабильный прирост показателей в силовых упражнениях (подтягивания, отжимания) и беговых дисциплинах;

- успешно выполняют нормативы, соответствующие уровню первого года учебно-тренировочного этапа, и знают правила техники безопасности при обращении с оружием.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно организуют свое рабочее место и готовят необходимый инвентарь для лыжной, стрелковой и атлетической подготовки;

- могут анализировать собственные ошибки в технике выполнения упражнений, опираясь на комментарии тренера;

- демонстрируют умение распределять свои силы на дистанции и концентрировать внимание в условиях стрелковой нагрузки.

Личностные результаты:

- формируется устойчивый интерес к регулярным занятиям полиатлоном и осознанное отношение к здоровому образу жизни;

- начинают проявлять дисциплинированность и ответственность при выполнении тренировочных заданий, понимая важность соблюдения режима;
- закладываются основы спортивной этики, уважительного отношения к тренеру, соперникам и правилам соревнований.

УТЭ-3

Предметные результаты:

- достигают высокого уровня технического мастерства во всех видах полиатлона, демонстрируя автоматизм движений при стрельбе и экономичность лыжного хода;
- показывают стабильно высокие результаты в контрольных нормативах, соответствующих третьему году обучения, и успешно выступают на соревнованиях регионального уровня;
- учащиеся уверенно владеют навыками тактического планирования гонки и умеют эффективно распределять темп на всей дистанции многоборья.

Метапредметные результаты:

- эффективно используют теоретические знания о физиологии и биомеханике для корректировки своего тренировочного процесса;
- способны критически оценивать свои результаты, выявлять слабые звенья в подготовке и предлагать пути их устранения;
- развиваются навыки оперативного принятия решений в ходе соревнований, требующих быстрой смены тактики в зависимости от условий трассы или стрельбища.

Личностные результаты:

- вырабатывается ярко выраженная воля к победе и способность преодолевать психологические барьеры в условиях высокой соревновательной конкуренции;
- демонстрируют высокую степень самоорганизации, умея самостоятельно планировать подготовку к стартам и восстановительные мероприятия;
- формируется чувство командного единства и готовность поддерживать товарищей по сборной в любых ситуациях.

II. Нормативно-методический инструментарий тренировочного процесса

1. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		УТЭ-1	УТЭ-3
		Недельная нагрузка в часах	
		10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		12	12

1.	Общая физическая подготовка	208	182
2.	Специальная физическая подготовка	140	277
3.	Участие в спортивных соревнованиях	22	29
4.	Техническая подготовка	78	109
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	101
6.	Инструкторская и судейская практика	10	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	10	15
Общее количество часов в год		520	728

1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в	В течение года

		качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися, предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте; формирование уважения к российским спортсменам	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	День защитника Отечества, День космонавтики, День Победы, День народного единства, и др.	В течение года
3.4.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)	По графику проведения физкультурных мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
спортивной специализации)	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

III. Система контроля

1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

По итогам освоения Программы применительно к учебно-тренировочному этапу (этапу спортивной специализации) обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «полиатлон» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «полиатлон»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Зачисление обучающихся на очередной этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления на соревнованиях и выполнении требований контрольно-переводных нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть отчислены по решению педагогического совета.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и**

**перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по
виду спорта «полиатлон»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1 500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «3-борье с лыжной гонкой»				
2.1.	Лыжная гонка 3 км	мин, с	не более	
			16.50	-
2.2.	Лыжная гонка 2 км	мин, с	не более	
			-	14.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Программный материал

Техническая подготовка

Техническая подготовка предусматривает широкий спектр видов подготовки:

1) Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка очень важна в зимних дисциплинах полиатлона, т.к. результат в лыжных гонках является приоритетным при подведении итогов многоборья (определении места) при равенстве результатов (сумме очков). Двигательная деятельность лыжника связана с цикличностью движений: спортсмен выполняет однотипные движения за одинаковое время, что требует наличия стабильного навыка, высокой техники и точной воспроизводимости всех элементов цикла. Подбор упражнений при обучении конкретным способам передвижения на лыжах зависит от поставленных задач, возраста, квалификации и уровня физической подготовленности обучающихся.

Упражнения в передвижении на лыжероллерах и лыжах:

1. Исходное положение (далее – ИП) – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, поочередное поднимание и опускание носков лыжероллеров без отрыва задних роликов от опоры. При поднимании носка лыжероллера масса тела полностью переносится на другую ногу.

2. ИП – стойка на лыжероллерах с опорой на палки, ходьба на месте с поочередным подниманием лыжероллеров над опорой на 20-25 см. Следить за своевременным переносом массы тела с одной ноги на другую.

3. ИП – стойка на лыжероллерах, приставные шаги вправо и влево. Контролировать своевременную передачу массы тела с ноги на ногу и перестановку лыжных палок на каждый шаг. Повторить в каждую сторону.

4. Ступающие шаги на лыжероллерах с поочередным отталкиванием палками. Соблюдать перекрестную координацию в толчках ногами и руками, прочувствовать прочное сцепление лыжероллера с опорой за счет жесткой фиксации передних роликов при отталкивании. Внимательно следить за сохранением наклона туловища вперед, отклоняться назад опасно, т.к. смещение центра тяжести масс назад от центра опоры приводит к потере равновесия и падению назад. Выполнять лучше на пологом подъеме.

5. Скользящие (катящиеся) шаги на лыжероллерах с двухопорным прокатом - через каждые 3-4 скользящих шага перейти в прокат на двух лыжероллерах до остановки. Повторить 10-15 раз на равнинном участке без палок и с палками. При выполнении скользящих шагов следить за полным переносом массы тела на опорную ногу, а при прокате – за равномерным распределением её на обе ноги, сохранять наклон туловища.

6. Неторопливые скользящие шаги на лыжероллерах без палок с размахиванием руками. Обеспечить контроль за сохранением равновесия при

прокате на одном лыжероллере. Выполнять лучше на равнинном участке.

7. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом с акцентом на отталкивании руками – с движением туловища при равномерном распределении массы тела на оба лыжероллера.

8. Передвижение на лыжероллерах попеременным двушажным ходом в полной координации. Следить за согласованной работой рук и ног при выполнении маховых и толчковых движений.

2) Лыжная подготовка коньковым ходом.

В соответствии с принятой терминологией, известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

- одновременный полуконьковый ход;
- одновременный двушажный коньковый ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- попеременный двушажный коньковый ход;
- коньковый ход без отталкивания руками.

Применение того или иного конькового хода, как и в традиционных классических ходах, определяется рельефом местности, условиями скольжения, продолжительностью работы, уровнем подготовленности лыжника.

Подготовительные упражнения в коньковом ходе:

1. ИП – стойка лыжника (далее – СЛ). Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед-вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги (от опоры ее не отрывать), вернуться в ИП. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр. 1, заменив выпад на шаг вперед в сторону с переходом в одноопорное положение. Стремиться позже отрывать ногу от опоры.

3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр. 1. Следить за тем, чтобы выпад начинался со смещения туловища и отталкивания ногой, а не с махового движения. Под падающее туловище маховая нога подставляется, как и в упр. 1, позже.

4. Повторить упр. 3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение. Исполнять в разные стороны, задерживая отрыв ноги от опоры.

5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксацию одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными

поперечными перемещениями. Следить за полным разгибанием ноги в коленном суставе при отталкивании и возможно более длительным удержанием пятки толчковой ноги на опоре.

7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением (за пояс закрепляют амортизатор, и партнер идет сзади, удерживая выполняющего; можно использовать другие отягощения).

8. ИП – основная стойка (далее – ОС), три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу и следить за сохранением устойчивого равновесия на одной ноге в течение всего цикла приседаний.

9. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону (можно выполнять в парах, взявшись за руки и стоя лицом друг к другу).

10. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП. В исходное положение возвращаться такими же прыжками.

11. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

12. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног: колени вместе, пятки вместе и колени врозь, взявшись руками за пятки изнутри.

13. ИП – СЛ, прыжки с ноги на ногу с боковым выталкиванием вправо, затем влево и вернуться в ИП. При повторении изменить направление первого прыжка.

14. Повторить упр. 13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

15. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнять равное количество прыжков в каждую сторону.

16. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м). Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу при каждом прыжке.

17. Повторить упр. 16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

18. Повторить упр. 16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

19. Повторить упр. 16 с дозированием поперечных перемещений путем обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

20. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

21. Повторить упр. 20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

22. ИП – СЛ, поочередные выпады вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед-вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед - в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны. Следить за выпрямлением толчковой ноги в положении выпада. Для усиления маха ногой и рукой можно приподняться на носок толчковой ноги.

24. Повторить упр. 23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25. ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. Выполнить толчок вверх одной ногой с активным махом вперед-вверх другой – согнутой в коленном суставе, и одноименной рукой, затем сделать скрестный выпад и, поворачивая туловище, соединить локоть и колено маховой руки и ноги. Вернуться в ИП. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26. Повторить упр. 25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

Имитационные упражнения в коньковом ходе без отталкивания руками:

1. ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед-вправо и затем вперед-влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону. Следить за полным выпрямлением сзади стоящей ноги (носок от опоры не отрывать).

3. Шаги-выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками). Соблюдать разноименность в маховых движениях руками и ногами, т.е. при коньковом шаге вперед-вправо выполнять мах левой рукой вперед, правой назад.

5. Повторить упр. 4 в прыжковой имитации. Контролировать одноопорное положение на каждой ноге и обязательное подтягивание маховой ноги к опорной перед очередным прыжком-выпадом в сторону.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза 1 – свободное скольжение, принять одноопорное положение на правой

ноге, левую отвести назад - в сторону (опоры не касаться). Затем к согнутой в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах опорной (правой) ноге подтянуть маховую (левую) ногу;

б) фаза 2 – скольжение с отталкиванием ногой. Загрузив массой тела опорную (правую) ногу и выводя маховую (левую) вперед - в сторону, сделать толчок правой ногой с выпадом вперед-влево и переносом массы тела на левую ногу (сохранять двухопорное положение).

С отрывом толчковой (правой) ноги от опоры начнется фаза свободного скольжения второго конькового шага в цикле хода.

Имитационные упражнения в полуконьковом ходе:

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Перенести массу тела на левую ногу и, немного подседая на ней, отвести правую в сторону с выпрямлением в коленном и голеностопном суставах при небольшом наклоне туловища вперед. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу (отводимая в сторону нога касается опоры, имитируя толчок, и затем махом возвращается в ИП).

2. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр. 1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. В течение всего упражнения сохранять равновесие на левой ноге. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр. 3, при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. Развернуть носок правой ноги в сторону и, загрузив ее массой тела, сделать толчок этой же ногой и шаг левой вперед. Толчок ногой выполнять в сочетании с одновременным отталкиванием руками, а приставление ее к опорной ноге (левой) – с махом руками вперед. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (удобнее с палками):

фаза I – свободное скольжение, занять одноопорное положение на левой ноге, правую отвести назад - в сторону (обе ноги немного согнуты в коленных суставах),

почти прямые руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище слегка наклонено вперед. Зафиксировать положение ног, рук и туловища, прочувствовать загрузку опорной ноги всей массой тела. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками, в одноопорном положении на левой ноге подтянуть правую и, приподняв над опорой, расположить рядом, руки вынести вперед и слегка согнуть в локтевых суставах, чтобы поставить палки на опору перед носками ног, кольцами к себе, несколько увеличить наклон туловища для усиления давления на палки;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками, перейти в двухопорное положение, удерживая массу тела в основном по-прежнему на полусогнутой опорной ноге (левой), а согнутую в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах правую ногу (теперь толчковую) отставить немного назад - в сторону на всю стопу, т.к. она уже начала отталкивание; руки и палки занимают положение, характерное для завершения толчка с активным участием туловища за счет дальнейшего увеличения наклона;

фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой, занять двухопорное положение - выпада в сторону на левой (опорной) ноге, загруженной, как и во всех предыдущих фазах массой тела, а толчковую (правую) отвести назад – в сторону, выпрямить, но носок от опоры не отрывать; руки находятся сзади и удерживают палки над опорой; туловище наклонено.

С отрывом толчковой ноги от опоры и переходом в одноопорное положение на левой ноге начинается фаза I другого конькового шага – правостороннего варианта полуконькового хода.

Имитационные упражнения в одновременно-одношажном коньковом ходе:

1. ИП – СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад - в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. Шаговая имитация хода на месте. Удобно начинать из ИП – СЛ, руки впереди. Сделать шаг-выпад вперед-вправо с выполнением одновременного толчка руками. Перенести массу тела на правую ногу и, вынося руки вперед, подтянуть левую ногу к правой. Затем повторить одновременный толчок и мах руками при шаге-выпаде вперед-влево с переносом массы тела на другую (левую) ногу. Отталкивание руками сопровождать наклоном туловища. Обратить внимание на отличительный признак хода – на каждый шаг выполняют и толчок, и мах руками.

3. Повторить упр. 2 в прыжковой имитации на месте. В каждом коньковом прыжке зафиксировать одноопорное положение и обратить внимание на выполнение толчка и маха руками.

4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Проконтролировать выполнение характерного для данного хода элемента – подседания на толчковой ноге перед отталкиванием. Следить за согласованностью движений рук и ног (не допускать перехода на скоростной вариант одновременного одношажного классического хода, в котором отталкивание ногой и руками осуществляется последовательно. В одновременном одношажном коньковом ходе эти двигательные действия почти совпадают). При имитации в движении вынужденную остановку в момент выноса палок вперед целесообразно по мере овладения более сложной среди коньковых ходов координацией заменить выполнением дополнительных шагов, что особенно эффективно при использовании лыжных палок.

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки, которая позволяет исключить вынужденную остановку, делает упражнение в целом более динамичным и функционально напряженным.

Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками):

фаза I – свободное скольжение; сделать выпад вперед-вправо и перенести массу тела на сильно согнутую правую (опорную) ногу, левую (маховую) отставить назад - в сторону (опоры не касаться), руки находятся сзади и удерживают палки на весу, туловище наклонено - это положение характерно для начала фазы; затем почти полностью выпрямить правую ногу, подтянуть к ней левую и, разгибая туловище, вынести палки вперед (на опору не ставить) – это конец фазы. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

фаза II – скольжение с отталкиванием руками; занять одноопорное положение на слегка согнутой правой ноге, левую подтянуть к опорной, держать на весу рядом; при почти выпрямленном туловище поставить палки перед носками ног и кольцами к себе – так начинается фаза II; наклоняя туловище и наваливаясь на палки, выполнить толчок руками с полным выпрямлением в плечевых и локтевых суставах (от опоры не отрывать), сделать небольшое подседание на толчковой (правой) ноге с переходом в двухопорное положение - это окончание фазы;

фаза III – скольжение с отталкиванием ногой; имитируют, как правило, граничный момент окончания фазы: сделать выпад вперед-влево и перенести массу тела на другую (левую) ногу, а правую, которой заканчивается толчок, отставить назад – в сторону с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (носок от опоры не отрывать), туловище наклонено, руки

удерживают палки сзади на весу.

С отрывом толчковой ноги начинается фаза I следующего шага. Зафиксировать двигательные действия в каждой фазе. Обратить внимание на удержание массы тела на одной и той же ноге, как при одновременном махе, так и при одновременном толчке руками, а также на выполнение одного шага на полный цикл движений руками (мах и толчок). Заметить еще одну особенность хода - подседание на толчковой ноге во второй фазе.

Имитационные упражнения в попеременном двушажном коньковом ходе:

1. ИП – СЛ, имитация попеременной работы рук, как в классическом ходе. Контролировать положение и согласованность работы рук при махе вперед и отталкиваясь.

2. ИП – СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад - в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП. При повторении перейти на непрерывную и поочередную смену опорной ноги.

3. ИП – СЛ, соединить упр. 1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног. Занимая одноопорное положение, например, на левой ноге с отведением правой назад - в сторону, левую руку нужно держать сзади, а правую - впереди. Повторить эти движения, поочередно меняя толчковые и маховые руки и ноги и соблюдая их разноименность.

4. Шаговая имитация хода на месте. Выполнять поочередные шаги в правую и затем в левую сторону при попеременной работе руками. Обратить внимание на сходство с попеременным двушажным классическим ходом в очередности и последовательности двигательных действий руками и ногами.

5. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками). Шаги выполнять поочередно вперед-вправо и затем вперед-влево с разной амплитудой поперечных перемещений. Следить за полным переносом массы тела на опорную ногу в каждом шаге.

6. Повторить упр. 5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны. Соблюдать характерную особенность хода – в каждом цикле на два коньковых шага-прыжка в разные стороны приходится два попеременных толчка руками.

7. Имитация фазовой структуры движений, свойственной прохождению крутых подъемов (для более наглядного зрительного восприятия и выразительного мышечного ощущения следует использовать лыжные палки):

фаза I – скольжение на правой ноге с отталкиванием левой рукой начинается из положения шага-выпада вперед – в сторону на правой ноге с полной загрузкой ее массой тела, выпрямленная левая нога приподнята над опорой, левая рука впереди выполняет толчок, наклоненное туловище увеличивает давление на нее, правая рука

находится сзади и удерживает палку на весу; заканчивается эта фаза маховым выносом правой руки вперед и подтягиванием левой ноги к правой (опорной). В течение этих двигательных действий продолжается отталкивание левой рукой (правая рука удерживает палку на весу, левая нога также не касается опоры);

фаза II – скольжение с отталкиванием правой ногой и обеими руками. Началом этой фазы является постановка на опору выдвинутой немного вперед левой ноги, т.е. переход в двухопорное положение при удержании массы тела по-прежнему в основном на согнутой правой ноге; левая рука находится сзади и приближается к завершению толчка, правая – впереди и ставит палку на опору, начиная отталкивание (наступает момент двойной опоры на палки); заканчивается фаза толчком правой ногой с выпрямлением ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах при переносе массы тела на другую (левую) ногу и окончанием отталкивания разноименной левой рукой.

Специальная подготовка для овладения коньковыми лыжными ходами предусматривает упражнения на лыжероллерах: в ходе без отталкивания руками, в полуконьковом ходе, в одновременном душажном ходе, в одновременном одношажном ходе, *в попеременном душажном ходе.*

3) Спортивная подготовка по силовой гимнастике

Спортивные соревнования по силовой гимнастике включают: для мужчин – подтягивание на высокой перекладине, для женщин – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Время выполнения упражнения зависит только от возраста спортсменов: до 16 лет время выполнения упражнения 3 мин, а с 16 лет – 4 мин.

Спортивная подготовка по силовой гимнастике предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости.

Основными средствами являются:

- работа с эспандером или резиновым жгутом;
- подтягивания, висы;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с теннисным мячом;
- бег, кросс;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения со штангой небольшого веса;
- упражнения с гантелями;
- прыжки в длину;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на тренажерах и др.

Спортивная подготовка по силовой гимнастике имеет свои особенности по содержанию учебно-тренировочного процесса. В подготовительном периоде спортивной подготовки процесс направлен на развитие силовой выносливости. В предсоревновательном периоде спортивной подготовки не используют подводящие упражнения или упражнения с отягощениями. Соревновательный период спортивной подготовки не используют упражнения с отягощениями.

4) Стрелковая подготовка

Стрелковая подготовка включает специальные подготовительные упражнения, отражающие структуру технических действий спортсмена и их психофизиологические особенности: воспроизведение положения частей тела; воспроизведение положения стоп и позы без оружия; удерживание направления оружия при стрельбе вслепую; воспроизведение усилия; воспроизведение действий по времени.

1. Задания на развитие выносливости в удерживании винтовки в изготовке. Принять изготовку, удерживать винтовку массой 5 кг одну минуту. Задержка дыхания на 30 с. Пауза одна минута. Фиксируется время удерживания и наличие дрожания тела и оружия. Прицел закрыт шторкой. Если возникает дрожание, следует перейти на более легкий вес оружия и на меньшее время его удерживания.

2. Сохранение наводки оружия.

Принять изготовку к стрельбе, навести оружие в мишень, закрыть глаза на 20-30 с, удерживая наводку, не допускать дрожания тела и оружия. Открыть глаза зафиксировать отклонение мушки и восстановить наводку. Следит за характером колебаний оружия. Фиксируется отклонения оружия по оптическому ортоскопу.

Принять изготовку, навести оружие в мишень и наблюдать за движениями мушки. При этом главное внимание уделяется спокойной оценке колебаний и запоминанию их. Необходимо следить за характером колебаний оружия. Действие повторяется до тех пор, пока оружие не будет совершать плавные движения без заметного дрожания.

3. Управление движениями оружия.

Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в прямую крестообразную цель и плавно, медленно передвигать мушку сначала снизу вверх, затем наоборот, затем слева направо и в обратном направлении. Необходимо наблюдать за движением оружия через оптический ортоскоп, обращая особое внимание на плавность и направленность хода мушки. Чем выше квалификация стрелка, тем меньше размеры фигуры. Начальные размеры – 50×15 см.

4. Условное разделение приемов прицеливания, удержания оружия и спуска курка. Принять изготовку к стрельбе, навести мушку в середину белого экрана (50х50 см), произвести несколько щелчков «вхолостую». То же со стрельбой на кучность, например 5 выстрелов. Наблюдает визуально за действиями

и состоянием стрелка. Прицеливание примерно в середину экрана.

5. Согласование прицеливания по экрану, удерживания оружия и спуска курка при стрельбе. Вставить патрон в патронник, но затвор не закрывать, произвести условный выстрел, при этом следить, чтобы мушка резко не отклонялась при нажиме на спусковой крючок, затем закрыть затвор и произвести действительный выстрел. Следит за тем, чтобы в момент выстрела не проявлялись признаки реакции на него: дрожание век, общая напряженность, рывок пальцем спускового крючка, учащение пульса, покраснение лица, дрожание рук и других частей тела и др. Если реакция на выстрел явно заметна, следует немедленно перевести на предыдущий, более простой вариант, не допуская углубления реакции.

6. Задание на координированность действий (удержание тела в изготовке и управление им в усложненных условиях (на качающейся платформе) в холостую с имитацией выстрела (15-20 мин).

7. Согласование тех же приемов при стрельбе по мишени. Стрельба по мишени на результат с «отметкой» выстрелов, но без собственной корректировки. Наблюдает в оптическую трубу, сообщает стрелку о внесении поправок в прицел. При возобновлении реакции на выстрел следует немедленно перевести стрелка на выполнение предыдущих упражнений.

8. Задания для развития и совершенствования управления спуском курка. Принять изготовку к стрельбе лежа, нажать плавно на спусковой крючок на половину его рабочего хода. Следит за характером нажатия пальца по ходу движения стрелки индикатора. Определяет ошибку, сообщает о ней стрелку. Каждый раз нажатие на спусковой крючок производится при закрытых глазах стрелка.

9. Задания для развития и совершенствования управления спуском курка. Стрельба из винтовки (например, стоя) по экрану с собственным визуальным контролем за ходом стрелки индикатора. Натяжение спуска последовательно 100, 200, 400, 600 г. Тренер, кроме того, определяет, при каких усилия спуска и при какой длине хода проявляется индивидуально точное движение пальца. В дальнейшем устанавливает эти величины натяжений при практической стрельбе из различных положений.

10. Задания на расслабление мышц и на управление вниманием. Расслабление мышц рук и плечевого пояса. Сидя расслабить правую кисть (покачивая на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы висела, как плеть), левую кисть, обе вместе, попеременно, пальцы (до восковой мягкости). Показывает положение «кучера на дрожках» и выполнение упражнений. Полезно использовать на физзарядке, на занятиях по ОФП на разминке и в паузах между выстрелами, сериями.

11. Расслабление мышц век. Слегка приспустить верхние веки так, чтобы они были видны. Заметить дрожание. Постараться прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить

и совсем устранить. Это особенно хорошо удастся, если смотреть вдаль. Закрывать глаза, расслабить веки (свободно их опустить). Повторить несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления.

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
для учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				групповая	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Стадион	Беседа
2.				групповая	2	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
3.				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
4.				групповая	3	Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ	Стадион	Наблюдение
5.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП	Стадион	Наблюдение
6.				групповая	2	Развитие обще выносливости через кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
7.				групповая	3	Шаговая имитация по лыжному кругу. Многоскоки.	Стадион	Наблюдение
8.				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
9.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кроссход. ОФП	Стадион	Наблюдение
10.				групповая	2	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	Стадион	Наблюдение
11.				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
12.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
13.				групповая	2	Длительная тренировка имитация. ОФП	Стадион	Наблюдение
14.				групповая	2	Длительная тренировка кросс с имитацией на	Стадион	Наблюдение

						подъёмах. ОФП		
15.				групповая	3	Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
16.				групповая	3	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	Стадион	Наблюдение
17.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	Стадион	Наблюдение
18.				групповая	2	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
19.				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
20.				групповая	3	Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ	Стадион	Наблюдение
21.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП	Стадион	Наблюдение
22.				групповая	2	Развитие обще выносливости через кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
23.				групповая	3	Шаговая имитация по лыжному кругу. Многоскоки.	Стадион	Наблюдение
24.				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
25.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	Стадион	Наблюдение
26.				групповая	2	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	Стадион	Наблюдение
27.				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
28.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
29.				групповая	2	Длительная тренировка имитация. ОФП	Стадион	Наблюдение
30.				групповая	2	Длительная тренировка кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	Стадион	Наблюдение
31.				групповая	3	Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
32.				групповая	3	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	Стадион	Наблюдение
33.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросспоход.	Стадион	Наблюдение

						ОФП		
34.				групповая	2	Лыжероллеры работа на отрезках над прокатом. Футбол	Стадион	Наблюдение
35.				групповая	3	Кросс по пересеченной местности. СФП	Стадион	Наблюдение
36.				групповая	3	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	Стадион	Наблюдение
37.				групповая	2	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	Стадион	Наблюдение
38.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	Стадион	Наблюдение
39.				групповая	3	Совершенствование элементов свободного хода на лыжероллерах. Имитация на экспандерах.	Стадион	Наблюдение
40.				групповая	3	Длительная тренировка кросс + имитация. СФП.	Стадион	Наблюдение
41.				групповая	2	Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
42.				групповая	2	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	Стадион	Наблюдение
43.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросслыжероллеры. ОФП	Стадион	Наблюдение
44.				групповая	3	Кросс развитие выносливости. Имитация с эспандерами.	Стадион	Наблюдение
45.				групповая	2	Кросс - поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
46.				групповая	2	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
47.				групповая	3	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	Стадион	Наблюдение
48.				групповая	3	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	Стадион	Наблюдение
49.				групповая	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
50.				групповая	2	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы.	Стадион	Наблюдение

51.				групповая	3	Отработка техники конькового хода. Силовая подготовка.	Стадион	Наблюдение
52.				групповая	3	Лыжная подготовка свободный ход. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
53.				групповая	2	Отработка техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение.	Стадион	Наблюдение
54.				групповая	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Стадион	Наблюдение
55.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Классический ход, работа над техникой на тренировочном кругу. ОФП.	Стадион	Наблюдение
56.				групповая	3	Лыжная подготовка, работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможение.	Стадион	Наблюдение
57.				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
58.				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Прокат.	Стадион	Наблюдение
59.				групповая	3	Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки 200, 400. ОФП	Стадион	Наблюдение
60.				групповая	3	Лыжная подготовка, скоростно-силовая тренировка.	Стадион	Наблюдение
61.				групповая	2	Лыжная подготовка. Работа на отрезках 200м, 400м без палок, с палками.	Стадион	Наблюдение
62.				групповая	2	Работа над координацией, классический ход. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
63.				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
64.				групповая	3	Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Выполнение упражнений на скорость. ОФП	Стадион	Наблюдение
65.				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей и	Стадион	Наблюдение

						специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).		
66.				групповая	2	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
67.				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
68.				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
69.				групповая	2	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам.	Стадион	Наблюдение
70.				групповая	2	Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
71.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками.	Стадион	Наблюдение
72.				групповая	3	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
73.				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП.	Стадион	Наблюдение
74.				групповая	2	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
75.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	Стадион	Наблюдение
76.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Работа над техникой.	Стадион	Наблюдение
77.				групповая	2	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам.	Стадион	Наблюдение
78.				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники	Стадион	Наблюдение

						пулевой стрельбы.		
79.				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
80.				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
81.				групповая	2	Силовая подготовка	Стадион	Наблюдение
82.				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
83.				групповая	3	Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
84.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Стадион	Наблюдение
85.				групповая	2	Техника преодоления сложных спусков без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
86.				групповая	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	Стадион	Наблюдение
87.				групповая	3	Лыжная подготовка. Упражнения на координацию (классический стиль).	Стадион	Наблюдение
88.				групповая	3	Работа над техникой свободного хода. СФП.	Стадион	Наблюдение
89.				групповая	2	Работа над техникой классического хода. Горнолыжная подготовка.	Стадион	Наблюдение
90.				групповая	2	Работа над ошибками в технике классического хода. Футбол.	Стадион	Наблюдение
91.				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
92.				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение

93.				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
94.				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
95.				групповая	3	Лыжная подготовка.	Стадион	Наблюдение
96.				групповая	3	Подвижные игры на снегу (на координацию, слалом). Эстафеты. ОФП	Стадион	Наблюдение
97.				групповая	2	Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
98.				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Стадион	Наблюдение
99.				групповая	3	Техника преодоления сложных спусков без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
100.				групповая	3	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	Стадион	Наблюдение
101.				групповая	2	Работа над ошибками в технике классического хода. СФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
102.				групповая	2	Лыжная подготовка. Упражнения на координацию (классический стиль).	Стадион	Наблюдение
103.				групповая	3	Работа над техникой свободного хода. СФП.	Стадион	Наблюдение
104.				групповая	3	Работа над техникой классического хода. Горнолыжная подготовка.	Стадион	Наблюдение
105.				групповая	2	Работа над ошибками в технике классического хода. Футбол.	Стадион	Наблюдение
106.				групповая	2	Соревнования «Закрытие зимнего сезона»	Стадион	Наблюдение
107.				групповая	3	Поход по насту.	Стадион	Наблюдение
108.				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
109.				групповая	2	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение

110.				групповая	2	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
111.				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
112.				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
113.				групповая	2	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
114.				групповая	2	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Стадион	Наблюдение
115.				групповая	3	Кросс-поход. Футбол.	Стадион	Наблюдение
116.				групповая	3	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	Стадион	Наблюдение
117.				групповая	2	Восстановительный кросс Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
118.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
119.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
120.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
121.				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
122.				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
123.				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
124.				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
125.				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
126.				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
127.				групповая	3	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
128.				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
129.				групповая	2	Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.	Стадион	Наблюдение
130.				групповая	2	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Стадион	Наблюдение

131.				групповая	3	Кросс-поход. Футбол.	Стадион	Наблюдение
132.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
133.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
134.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
135.				групповая	3	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
136.				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
137.				групповая	2	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
138.				групповая	2	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
139.				групповая	3	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
140.				групповая	3	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
141.				групповая	2	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
142.				групповая	2	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
143.				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
144.				групповая	3	Кросс. Беговые легкоатлетические упражнения. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
145.				групповая	2	Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
146.				групповая	2	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
147.				групповая	3	Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
148.				групповая	3	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Стадион	Наблюдение
149.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
150.				групповая	2	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
151.				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
152.				групповая	3	Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
153.				групповая	2	ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение

154.				групповая	2	Кросс-поход, ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
155.				групповая	3	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
156.				групповая	3	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
157.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
158.				групповая	2	Сдача контрольно-переводных нормативов	Стадион	Тестировани е
159.				групповая	3	Сдача контрольно-переводных нормативов	Стадион	Тестировани е
160.				групповая	3	Сдача контрольно-переводных нормативов	Стадион	Тестировани е
161.				групповая	2	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
162.				групповая	2	Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
163.				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
164.				групповая	3	Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
165.				групповая	2	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Стадион	Наблюдение
166.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
167.				групповая	3	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
168.				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
169.				групповая	2	Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
170.				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
171.				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
172.				групповая	3	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
173.				групповая	2	Кросс. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
174.				групповая	2	Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.	Стадион	Наблюдение
175.				групповая	3	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	Стадион	Наблюдение
176.				групповая	3	Восстановительный кросс Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
177.				групповая	2	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение

178.				групповая	2	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
				групповая	3	Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
				групповая	2	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
				групповая	3	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	Стадион	Наблюдение
				групповая	3	ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия для самоподготовки								
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Круговая тренировка (отжимания, приседания, пресс, «лодочка») — 4 круга.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Бег в равномерном темпе (40-50 мин) + упражнения на развитие гибкости.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Круговая тренировка (отжимания, приседания, пресс, «лодочка») — 4 круга.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Бег в равномерном темпе (40-50 мин) + упражнения на развитие гибкости.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Силовая выносливость: работа с собственным весом (подтягивания, планка, выпады).	По выбору обучающихся	Самоконтроль

				ельная				
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Имитация лыжных ходов (без палок) на пересеченной местности.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Силовая выносливость: работа с собственным весом (подтягивания, планка, выпады).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Имитация лыжных ходов (без палок) на пересеченной местности.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Работа над техникой одновременного бесшажного хода (на лыжероллерах или имитация).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Длительная тренировка: равномерное передвижение (60-70 мин) с контролем пульса.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	«Холостая» тренировка: отработка прицеливания и обработки спуска (без патронов) — 60 мин.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Работа над техникой одновременного бесшажного хода (на лыжероллерах или имитация).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Длительная тренировка: равномерное передвижение (60-70 мин) с контролем пульса.	По выбору обучающихся	Самоконтроль

				ельная				
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Упражнения на удержание оружия (статическая выносливость мышц плечевого пояса).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Комплексная тренировка: имитация лыжного хода + стрельба (контроль пульса).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Силовая подготовка (акцент на мышцы-стабилизаторы) + работа над техникой стрельбы.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Комплексная тренировка: имитация лыжного хода + стрельба (контроль пульса).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Силовая подготовка (акцент на мышцы-стабилизаторы) + работа над техникой стрельбы.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Контрольная тренировка: выполнение нормативов по ОФП (пресс, отжимания, подтягивания).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Силовая подготовка (акцент на мышцы-стабилизаторы) + работа над техникой стрельбы.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	2	Силовая подготовка (акцент на мышцы-стабилизаторы) + работа над техникой стрельбы.	По выбору обучающихся	Самоконтроль

				Индивидуальная, самостоятельная	2	Контрольная тренировка: выполнение нормативов по ОФП (пресс, отжимания, подтягивания).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Итоговое занятие: анализ ошибок, работа над слабыми сторонами, растяжка.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
				Индивидуальная, самостоятельная	3	Дневник самоконтроля. ОФП	По выбору обучающихся	Самоконтроль
Всего часов за год					520			

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения (УТЭ-3)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	Стадион	Беседа
2				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
3				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение

4				групповая	3	Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ	Стадион	Наблюдение
5				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП	Стадион	Наблюдение
6				групповая	2	Развитие обще выносливости через кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
7				групповая	3	Шаговая имитация по лыжному кругу. Многоскоки.	Стадион	Наблюдение
8				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
9				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кроссход. ОФП	Стадион	Наблюдение
10				групповая	3	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	Стадион	Наблюдение
11				групповая	2	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
12				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
13				групповая	3	Длительная тренировка имитация. ОФП	Стадион	Наблюдение
14				групповая	3	Длительная тренировка кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	Стадион	Наблюдение
15				групповая	3	Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
16				групповая	2	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	Стадион	Наблюдение
17				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кроссход. ОФП	Стадион	Наблюдение
18				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
19				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
20				групповая	3	Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ	Стадион	Наблюдение
21				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросс +	Стадион	Наблюдение

						велосипед. ОФП		
22				групповая	3	Развитие обще выносливости через кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
23				групповая	3	Шаговая имитация по лыжному кругу. Многоскоки.	Стадион	Наблюдение
24				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
25				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	Стадион	Наблюдение
26				групповая	2	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	Стадион	Наблюдение
27				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	Стадион	Наблюдение
28				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	Стадион	Наблюдение
28				групповая	3	Длительная тренировка имитация. ОФП	Стадион	Наблюдение
39				групповая	3	Длительная тренировка кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	Стадион	Наблюдение
31				групповая	2	Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
32				групповая	3	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	Стадион	Наблюдение
33				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	Стадион	Наблюдение
34				групповая	3	Лыжероллеры работа на отрезках над прокатом. Футбол	Стадион	Наблюдение
35				групповая	3	Кросс по пересеченной местности. СФП	Стадион	Наблюдение
36				групповая	2	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	Стадион	Наблюдение
37				групповая	3	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	Стадион	Наблюдение
38				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	Стадион	Наблюдение
39				групповая	3	Совершенствование элементов свободного хода на лыжероллерах.	Стадион	Наблюдение

						Имитация на экспандерах.		
40				групповая	3	Длительная тренировка кросс + имитация. СФП.	Стадион	Наблюдение
41				групповая	2	Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
42				групповая	3	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	Стадион	Наблюдение
43				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросслыжероллеры. ОФП	Стадион	Наблюдение
44				групповая	3	Кросс развитие выносливости. Имитация с эспандерами.	Стадион	Наблюдение
45				групповая	3	Кросс - поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
46				групповая	2	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
47				групповая	3	Кросс. Круговая тренировка (ОФП).	Стадион	Наблюдение
48				групповая	3	Лыжероллеры работа над постановкой палок. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
49				групповая	3	Имитация + кросс, работа над силой спортсмена. СФП	Стадион	Наблюдение
50				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой. СФП (прыжковые упражнения)	Стадион	Наблюдение
51				групповая	2	Развитие общей и специальной выносливости. Кросс-поход	Стадион	Наблюдение
52				групповая	3	Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка.	Стадион	Наблюдение
53				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.	Стадион	Наблюдение
54				групповая	3	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	Стадион	Наблюдение
55				групповая	3	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	Стадион	Наблюдение
56				групповая	2	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	Стадион	Наблюдение
57				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.	Стадион	Наблюдение

58				групповая	3	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	Стадион	Наблюдение
59				групповая	3	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	Стадион	Наблюдение
60				групповая	3	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы.	Стадион	Наблюдение
61				групповая	2	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
62				групповая	3	Отработка техники классического хода. Упражнения на координацию.	Стадион	Наблюдение
63				групповая	3	КТ 3 км классическим ходом. Текущее состояние спортсменов	Стадион	Наблюдение
64				групповая	3	Лыжная подготовка свободный ход. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
65				групповая	3	Отработка техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение.	Стадион	Наблюдение
66				групповая	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	Стадион	Наблюдение
67				групповая	3	Развитие общей выносливости. Классический ход, работа над техникой на тренировочном кругу. ОФП.	Стадион	Наблюдение
68				групповая	3	Лыжная подготовка, работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможение.	Стадион	Наблюдение
69				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
70				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
71				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
72				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
73				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники	Стадион	Наблюдение

						Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.		
74				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Прокат.	Стадион	Наблюдение
75				групповая	3	Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки 200, 400. ОФП	Стадион	Наблюдение
76				групповая	2	Лыжная подготовка, скоростно-силовая тренировка.	Стадион	Наблюдение
77				групповая	3	Лыжная подготовка. Работа на отрезках 200м, 400м без палок, с палками.	Стадион	Наблюдение
78				групповая	3	Работа над координацией, классический ход. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
79				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
80				групповая	3	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка – отработка крутых спусков.	Стадион	Наблюдение
81				групповая	2	Кросс. СФП (работа с эспандерами) тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
82				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).	Стадион	Наблюдение
83				групповая	3	Лыжная подготовка. Скоростносиловая работа на отрезках - 50м, 100м без палок, с палками. ОФП.	Стадион	Наблюдение
84				групповая	3	Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Выполнение упражнений на скорость. ОФП	Стадион	Наблюдение
85				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический ход. ОФП	Стадион	Наблюдение
86				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).	Стадион	Наблюдение

87				групповая	3	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
88				групповая	3	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу (работа над	Стадион	Наблюдение
89				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	Стадион	Наблюдение
90				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	Стадион	Наблюдение
91				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
92				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
93				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
94				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
95				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
96				групповая	2	Лыжная подготовка. Стрелковая подготовка.	Стадион	Тестирование
97				групповая	3	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	Стадион	Наблюдение
98				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Работа над техникой.	Стадион	Наблюдение

100				групповая	3	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам.	Стадион	Наблюдение
101				групповая	3	Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
102				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками.	Стадион	Наблюдение
103				групповая	3	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
104				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП.	Стадион	Наблюдение
105				групповая	3	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
106				групповая	3	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу (работа над	Стадион	Наблюдение
107				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	Стадион	Наблюдение
108				групповая	3	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	Стадион	Наблюдение
109				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Работа над техникой.	Стадион	Наблюдение
110				групповая	3	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам.	Стадион	Наблюдение
111				групповая	3	Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
112				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками.	Стадион	Наблюдение
113				групповая	3	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение

114				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП.	Стадион	Наблюдение
115				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
116				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
117				групповая	2	Силовая подготовка	Сп. зал	Наблюдение
118				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
119				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
120				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
121				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
122				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
123				групповая	3	Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
124				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Стадион	Наблюдение
125				групповая	3	Техника преодоления сложных спусков без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
126				групповая	3	Закрепление техники конькового хода.	Стадион	Наблюдение

						Футбол на снегу.		
127				групповая	2	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
128				групповая	3	Лыжная подготовка. Упражнения на координацию (классический стиль).	Стадион	Наблюдение
129				групповая	3	Работа над техникой свободного хода. СФП.	Стадион	Наблюдение
130				групповая	3	Работа над техникой классического хода. Горнолыжная подготовка.	Стадион	Наблюдение
131				групповая	3	Работа над ошибками в технике классического хода. Футбол.	Стадион	Наблюдение
132				групповая	2	Соревнования «Закрытие зимнего сезона»	Стадион	Наблюдение
133				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	Стадион	Наблюдение
134				групповая	3	Техника преодоления сложных спусков без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
135				групповая	3	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	Стадион	Тестирование
136				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
137				групповая	2	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
138				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
139				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
140				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
141				групповая	3	Лыжная подготовка. Основы техники Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Наблюдение
142				групповая	2	Лыжная подготовка. Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.	Стадион	Тестирование

143				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
144				групповая	3	Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
145				групповая	3	ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
146				групповая	3	Веселые старты. Планы на следующий сезон.	Стадион	Наблюдение
147				групповая	2	Кросс. СФП (Работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
148				групповая	3	Кросс-поход, ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
149				групповая	3	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
150				групповая	3	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
151				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
152				групповая	2	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
153				групповая	3	Спортивные игры	Стадион	Наблюдение
154				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
155				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
156				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
157				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
158				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
159				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
160				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
161				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
162				групповая	2	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
163				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
164				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
165				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
166				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
167				групповая	2	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
168				групповая	3	Стрелковая подготовка. СФП	Стадион	Наблюдение
170				групповая	3	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
171				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
172				групповая	3	Кросс, круговая тренировка. Работа с	Стадион	Наблюдение

						резиной, на тренажерах. ОФП.		
173				групповая	2	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Стадион	Наблюдение
174				групповая	3	Кросс-поход. Футбол.	Стадион	Наблюдение
175				групповая	3	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	Стадион	Наблюдение
176				групповая	3	Восстановительный кросс Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
177				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
178				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
179				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
180				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
181				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
182				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
183				групповая	2	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
184				групповая	3	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
185				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
186				групповая	3	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
187				групповая	3	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
188				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
189				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
190				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
191				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
192				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
193				групповая	2	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие	Стадион	Наблюдение

						силовых способностей.		
194				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
195				групповая	3	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей.	Стадион	Наблюдение
196				групповая	3	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	Стадион	Наблюдение
197				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
198				групповая	2	Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.	Стадион	Наблюдение
199				групповая	3	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Стадион	Наблюдение
200				групповая	3	Кросс-поход. Футбол.	Стадион	Наблюдение
201				групповая	3	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	Стадион	Наблюдение
202				групповая	3	Восстановительный кросс Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
203				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
204				групповая	3	Анализ сезона выступления обучающихся.	Стадион	Наблюдение
205				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
206				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
207				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
208				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
209				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Наблюдение
210				групповая	3	ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
211				групповая	3	Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
212				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
213				групповая	2	Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
214				групповая	3	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
215				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
216				групповая	3	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение

217				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
218				групповая	2	Стрелковая подготовка	Стадион	Наблюдение
219				групповая	3	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
220				групповая	3	Сдача Контрольно-переводных нормативов	Стадион	тестирование
221				групповая	3	Сдача Контрольно-переводных нормативов	Стадион	тестирование
222				групповая	3	Сдача Контрольно-переводных нормативов	Стадион	тестирование
223				групповая	2	Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
224				групповая	3	Кросс. Беговые легкоатлетические упражнения. ОФП (круговая тренировка).	Стадион	Наблюдение
225				групповая	3	Спортивные игры.	Стадион	Наблюдение
226				групповая	3	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	Стадион	Наблюдение
227				групповая	3	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	Стадион	Наблюдение
228				групповая	2	Кросс-поход. Футбол.	Стадион	Наблюдение
229				групповая	3	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	Стадион	Наблюдение
230				групповая	3	Восстановительный кросс Эстафеты.	Стадион	Наблюдение
Учебно- тренировочные занятия по самоподготовке								
231				Индивидуальная, самостоятельная	3	Кроссовая подготовка (равномерный бег 60–80 мин) + упражнения на пресс.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
232				Индивидуальная, самостоятельная	3	Имитация лыжных ходов (без палок) на пересеченной местности + работа с резиной.	По выбору обучающихся	Самоконтроль

233				Индивидуальная, самостоятельная	2	Интервальный бег (повторы 400м/800м) + силовая работа на мышцы спины.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
234				Индивидуальная, самостоятельная	3	Кроссовая подготовка (равномерный бег 60–80 мин) + упражнения на пресс.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
235				Индивидуальная, самостоятельная	3	Лыжероллеры (или имитация с палками): работа в подъем, развитие мощности толчка.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
236				Индивидуальная, самостоятельная	3	Лыжероллеры (или имитация с палками): работа в подъем, развитие мощности толчка.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
237				Индивидуальная, самостоятельная	3	Силовая круговая тренировка (собственный вес: подтягивания, отжимания, приседания, «лодочка») — 4 круга.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
238				Индивидуальная, самостоятельная	2	Кроссовая подготовка (равномерный бег 60–80 мин) + упражнения на пресс.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
239				Индивидуальная, самостоятельная	3	Темповые тренировки (бег на соревновательной дистанции) + силовая выносливость (подтягивания на максимум).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
240				Индивидуальная, самостоятельная	3	Интервальный бег (повторы 400м/800м) + силовая работа на мышцы спины.	По выбору обучающихся	Самоконтроль

241				Индивидуальная, самостоятельная	3	Силовая круговая тренировка (собственный вес: подтягивания, отжимания, приседания, «лодочка») — 4 круга.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
242				Индивидуальная, самостоятельная	3	Атлетическая подготовка: прыжковые упражнения (многоскоки, выпрыгивания) + работа на гибкость	По выбору обучающихся	Самоконтроль
243				Индивидуальная, самостоятельная	2	Темповые тренировки (бег на соревновательной дистанции) + силовая выносливость (подтягивания на максимум).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
244				Индивидуальная, самостоятельная	3	Лыжероллеры (или имитация с палками): работа в подъем, развитие мощности толчка.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
245				Индивидуальная, самостоятельная	3	Темповые тренировки (бег на соревновательной дистанции) + силовая выносливость (подтягивания на максимум).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
246				Индивидуальная, самостоятельная	3	Имитация лыжных ходов (без палок) на пересеченной местности + работа с резиной.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
247				Индивидуальная, самостоятельная	3	Комплексная тренировка: имитация лыжной гонки + имитация стрельбы (после нагрузки).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
248				Индивидуальная, самостоятельная	2	Силовая круговая тренировка (собственный вес: подтягивания, отжимания, приседания, «лодочка») — 4 круга.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
249				Индивидуальная,	3	Комплексная тренировка: имитация лыжной гонки + имитация стрельбы (после	По выбору обучающихся	Самоконтроль

				самостоятель ная		нагрузки).		
250				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Атлетическая подготовка: прыжковые упражнения (многоскоки, выпрыгивания) + работа на гибкость	По выбору обучающихся	Самоконтроль
251				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Темповые тренировки (бег на соревновательной дистанции) + силовая выносливость (подтягивания на максимум	По выбору обучающихся	Самоконтроль
252				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Имитация лыжных ходов (без палок) на пересеченной местности + работа с резиной.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
253				Индивидуаль ная, самостоятель ная	2	Комплексная тренировка: имитация лыжной гонки + имитация стрельбы (после нагрузки).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
254				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Интервальный бег (повторы 400м/800м) + силовая работа на мышцы спины.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
255				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Темповые тренировки (бег на соревновательной дистанции) + силовая выносливость (подтягивания на максимум).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
256				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Скоростная работа: спринты, ускорения, работа над взрывной силой ног	По выбору обучающихся	Самоконтроль
257				Индивидуаль ная, самостоятель ная	3	Атлетическая подготовка: прыжковые упражнения (многоскоки, выпрыгивания) + работа на гибкость	По выбору обучающихся	Самоконтроль

258				Индивидуальная, самостоятельная	2	Скоростная работа: спринты, ускорения, работа над взрывной силой ног	По выбору обучающихся	Самоконтроль
259				Индивидуальная, самостоятельная	3	Контрольная тренировка: выполнение нормативов по 3 видам (в облегченном режиме).	По выбору обучающихся	Самоконтроль
260				Индивидуальная, самостоятельная	3	Восстановительная тренировка: легкий бег, глубокая растяжка, анализ ошибок.	По выбору обучающихся	Самоконтроль
Всего часов					728			