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 «лыжные гонки»

на УТЭ -2 (СС)

Срок реализации программы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) -2-го года обучения – 1 год.

Тренер- преподаватель:
Громыко Наталья Николаевна,
высшая квалификационная
категория

г. Тогучин, 2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (рабочая программа тренера-преподавателя) разработана на базе основной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», принятой на заседании педагогического совета МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» протокол № 3 от 29.06.2026 и утверждённая приказом № 76/1 от 29.06.2026.

Возраст обучающихся 11-14 лет.

Срок реализации программы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) -2-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 видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «лыжные гонки».

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 «лыжные гонки».

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.

Объем программы

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

Цель и задачи программы

Целью программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» является всестороннее физическое и нравственное развитие, направленное на достижение обучающимися МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» установленных ФССП по виду спорта «лыжные гонки» спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего,

круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель УТЭ-2: совершенствование уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов для достижения стабильных спортивных результатов и успешного выступления на официальных соревнованиях регионального и всероссийского уровней.

Задачи УТЭ-2:

Образовательные:

- Совершенствовать технику классических и коньковых лыжных ходов, переходов, подъёмов и спусков;
- Освоить базовые тактические приёмы: распределение сил по дистанции, выбор хода по рельефу и условиям скольжения;
- Изучить основы самоконтроля (пульс, самочувствие, дневник тренировок) и правила судейства лыжных гонок;
- Освоить базовые антидопинговые знания: понятие допинга, список запрещённых веществ, правила прохождения допинг-контроля, систему регистрации в системе ADAMS (в доступном для возраста объёме), ответственность спортсмена.

Развивающие:

- Формировать дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость и командное взаимодействие;
- Воспитывать уважение к соперникам, судьям и правилам соревнований;
- Прививать навыки здорового образа жизни и культуры питания;
- Воспитывать нетерпимое отношение к допингу, формировать ценности «честной игры» и личной ответственности за соблюдение антидопинговых правил.

Воспитательные:

- Развивать специальную выносливость, скоростно-силовые качества и координацию;
- Развивать волевые качества: выдержку, настойчивость, умение преодолеть утомление;
- Развивать аналитические способности через разбор соревновательной деятельности и элементов инструкторской практики;
- Развивать критическое мышление в отношении «быстрых» способов повышения результатов: умение отличать разрешённые средства восстановления и питания от запрещённых препаратов, навык проверки БАДов и лекарств через официальные сервисы;

Планируемые результаты на этапе УТЭ-2:

УТЭ-2

Обучающие:

- уверенное владение техникой всех лыжных ходов в различных условиях;
- умение применять тактические схемы на соревнованиях;

- выполнение нормативов соответствующего спортивного разряда;
- владение основами самоконтроля и судейской практики;
- знание базовых антидопинговых правил и процедур, умение ориентироваться в официальных источниках информации (РУСАДА, ВАДА), способность объяснить основные риски и последствия применения допинга.

Развивающие:

- стабильная посещаемость и дисциплина на тренировках;
- корректное поведение на соревнованиях, соблюдение правил честной игры;
- осознанное отношение к режиму дня, питанию и восстановлению;
- нетерпимость к нарушениям антидопинговых правил, готовность выступать за ценности чистого спорта, понимание личной ответственности спортсмена.

Воспитательные:

- повышение уровня специальной физической подготовленности по контрольным нормативам.
- способность к самостоятельной оценке нагрузок и корректировке усилий на дистанции.
- устойчивые волевые качества, проявляемые в соревновательных условиях.
- навык критического анализа предложений «повысить результат» (в т. ч. со стороны окружения), умение принимать решения на основе достоверной информации и официальных рекомендаций.

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 (этапспортивной специализации)
		3
		Недельная нагрузка в часах
		10
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		10
1.	Общая физическая подготовка	218
2.	Специальная физическая подготовка	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	16
4.	Техническая подготовка	82
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16
6.	Инструкторская и судейская практика	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16

Общее количество часов в год	**520**

2. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы по этапам спортивной подготовки

№ 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.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в 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;	В течение года
1.3.		Наставничество. Проведение учебно-тренировочных занятий спортсменами-инструкторами.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению	В течение года

		мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - 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)	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	**Безопасность жизнедеятельности**		
5.1.	Теоретическая подготовка (создание условий для формирования у обучающихся системы приоритетов и ценностей в области безопасности жизнедеятельности, развитие врожденных и формирование приобретенных качеств личности, обеспечивающих возможность предвидеть угрозы и опасности, умения защищаться от угроз и опасностей. Привитие знаний, умений и навыков обеспечения безопасности во всех сферах жизнедеятельности, мотивирование молодежи к безопасной жизнедеятельности, любви к своей Родине)	Игра-анкетирование на знание правил пожарной безопасности «Огонь- друг и враг в повседневной жизни». Беседа об использовании светоотражающих элементов. Встреча с инспектором ГИБДД. Всероссийская добровольная просветительская интернет – акция «Безопасность в интернете» Профилактическая беседа о зависимости от компьютера, планшета, телефона. Встречи с представителями: МЧС России Просмотр видеофильмов «Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростков». Социальный ролик по противодействию идеологии терроризма.	В течение года
6	**Работа с родителями**		
6.1	Теоретическая подготовка (формирование эффективной системы взаимодействия с родителями для создания благоприятной среды для сплочения детей в единый дружный коллектив, создание благоприятных условий для свободного развития личности,	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование. Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей. Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и	В течение года

	результативного учебно-тренировочного процесса)	профилактике вредных привычек. Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	

2. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/ п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
2	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса.	Январь	Инструкторы-методисты
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	При поступлении	Инструкторы-методисты
5	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах.	В течение года	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами.	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)».	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие».	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Мониторинг действующего антидопингового законодательства.	В течение года	Инструкторы-методисты
10	Оформление антидопингового стенда учреждения.	В течение года	Инструкторы-методисты

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на лыжах и физической подготовки

занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы

специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка.

Лыжные гонки в мире, России, НСО.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр, Чемпионатов мира по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Инвентарь для лыжных гонок, мази скольжения.

Выбор лыжного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим

характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочных групп. Типичные ошибки.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.

Перспективы подготовки лыжников в учебно-тренировочных группах.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников тренировочной группы.

Практическая подготовка. Физическая подготовка.

Развитие ловкости

Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- с изменением исходного положения;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными действиями.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин; время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин; ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

Развитие быстроты.

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям лыжника);
- техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнения должен быть максимальным, продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 –

15 сек., с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно

обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы учебно-тренировочного занятия, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в лыжных гонках, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

- обеспечить развитие специфических для лыжника силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий.

Первая задача решается в ходе, так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общих подготовительных упражнений.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники катания на лыжах, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Развитие выносливости.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодоление препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные спуски, подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин;

- интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками;

- важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище.

В учебно-тренировочном занятии широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника.

В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская практика:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки;
- участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Судейская практика:

- обязанности и права участников соревнований;
- общие обязанности судей;
- обязанности судей на старте, судей на финише, контролеров;
- оформление места старта, финиша, подготовка лыжных трасс;

- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам;
- выполнение обязанностей помощника судьи на старте и финише, контролера, помощника секретаря.

Учебно-тематический план

Этап 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 – 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 питания обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного 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 типы 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	Декабрь-Май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	спорта		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
Учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТЭ-2)

№ п/п	Месяц	Числ	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. Нравственные и волевые качества спортсмена.	стадион	Беседа
2.				групповая	2	Гигиенические требования. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Планирование и контроль.	стадион	Беседа
3.				групповая	3	Профилактика заболеваемости и травматизма. Общая характеристика спортивной деятельности. Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ	стадион	Беседа, наблюдение
4.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	стадион	Наблюдение
5.				групповая	2	Входная диагностика	стадион, сп. зал	**Тестирование**
6.				групповая	14 2	Входная диагностика	стадион, сп. зал	**Тестирование**

7.				групповая	3	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	стадион	Наблюдение
8.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	стадион	Наблюдение
9.				групповая	2	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	стадион	Наблюдение
10.				групповая	2	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	стадион	Наблюдение
11.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	стадион	Наблюдение
12.				групповая	3	Длительная тренировка имитация. ОФП	стадион	Наблюдение
13.				групповая	2	Длительная тренировка кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	стадион	Наблюдение
14.				групповая	2	Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры	стадион	Наблюдение
15.				групповая	3	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	стадион	Наблюдение
16.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	стадион	Наблюдение
17.				групповая	2	Лыжероллеры работа на отрезках над прокатом. Футбол	стадион	Наблюдение
18.				групповая	2	Кросс по пересеченной местности. СФП	стадион	Наблюдение
19.				групповая	3	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	стадион	Наблюдение
20.				групповая	3	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	стадион	Наблюдение
21.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП	стадион	Наблюдение
22.				групповая	2	Совершенствование элементов свободного хода на лыжероллерах. Имитация на экспандерах.	стадион	Наблюдение

23.				групповая	3	Длительная тренировка кросс + имитация. СФП.	стадион	Наблюдение
24.				групповая	3	Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
25.				групповая	2	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	стадион	Наблюдение
26.				групповая	2	Развитие общей выносливости. Кросслыжероллеры. ОФП	стадион	Наблюдение
27.				групповая	3	Кросс развитие выносливости. Имитация с эспандерами.	стадион	Наблюдение
28.				групповая	3	Кросс - поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
29.				групповая	2	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
30.				групповая	2	Кросс. Круговая тренировка (ОФП).	стадион	Наблюдение
31.				групповая	3	Лыжероллеры работа над постановкой палок. ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
32.				групповая	3	Имитация + кросс, работа над силой спортсмена. СФП	стадион	Наблюдение
33.				групповая	2	Лыжероллеры работа над техникой. СФП (прыжковые упражнения)	стадион	Наблюдение
34.				групповая	2	Развитие общей и специальной выносливости. Кросс-поход	стадион	Наблюдение
35.				групповая	3	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	стадион	Наблюдение
36.				групповая	16 3	Вкатывание, лыжная подготовка.	стадион	Наблюдение

						ОФП		
37.				групповая	2	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	стадион	Наблюдение
38.				групповая	2	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	стадион	Наблюдение
39.				групповая	3	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода.	стадион	Наблюдение
40.				групповая	3	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. СФП	стадион	Наблюдение
41.				групповая	2	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	стадион	Наблюдение
42.				групповая	2	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы.	стадион	Наблюдение
43.				групповая	3	Отработка техники конькового хода. Силовая подготовка.	стадион	Наблюдение
44.				групповая	3	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы.	стадион	Наблюдение
45.				групповая	2	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
46.				групповая	2	Отработка техники классического хода. Упражнения на координацию.	стадион	Наблюдение
47.				групповая	3	КТ 3 км классическим ходом. Текущее состояние спортсменов	стадион	Наблюдение
48.				групповая	3	Лыжная подготовка свободный ход. ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
49.				групповая	2	Отработка техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение.	стадион	Наблюдение
50.				групповая	2	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	стадион	Наблюдение

51.				групповая	3	Развитие общей выносливости. Классический ход, работа над техникой на тренировочном кругу. ОФП.	стадион	Наблюдение
52.				групповая	3	Лыжная подготовка, работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможение.	стадион	Наблюдение
53.				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Прокат.	стадион	Наблюдение
54.				групповая	2	Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки 200, 400. ОФП	стадион	Наблюдение
55.				групповая	3	Лыжная подготовка, скоростно-силовая тренировка.	стадион	Наблюдение
56.				групповая	3	Лыжная подготовка. Работа на отрезках 200м, 400м без палок, с палками.	стадион	Наблюдение
57.				групповая	2	Работа над координацией, классический ход. ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
58.				групповая	2	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
59.				групповая	3	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка – отработка крутых спусков.	стадион	Наблюдение
60.				групповая	3	Кросс. СФП (работа с эспандерами) тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
61.				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).	стадион	Наблюдение

62.				групповая	2	Лыжная подготовка. Скоростносиловая работа на отрезках - 50м, 100м без палок, с палками. ОФП.	стадион	Наблюдение
63.				групповая	3	Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Выполнение упражнений на скорость. ОФП	стадион	Наблюдение
64.				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический ход. ОФП	стадион	Наблюдение
65.				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).	стадион	Наблюдение
66.				групповая	2	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
67.				групповая	3	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу .	стадион	Наблюдение
68.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	стадион	Наблюдение
69.				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	стадион	Наблюдение
70.				групповая	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	стадион	Наблюдение
71.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	стадион	Наблюдение

						Работа над техникой.		
72.				групповая	3	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам.	стадион	Наблюдение
73.				групповая	2	Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
74.				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками.	стадион	Наблюдение
75.				групповая	3	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
76.				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП.	стадион	Наблюдение
77.				групповая	2	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
78.				групповая	2	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу	стадион	Наблюдение
79.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	стадион	Наблюдение
80.				групповая	3	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	стадион	Наблюдение
81.				групповая	2	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	стадион	Наблюдение
82.				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Работа над техникой.	стадион	Наблюдение
83.				групповая	20 3	Первенство спортивной школы по	стадион	Наблюдение

						лыжным гонкам.		
84.				групповая	3	Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
85.				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками.	стадион	Наблюдение
86.				групповая	2	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
87.				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП.	стадион	Наблюдение
88.				групповая	3	Подвижные игры на снегу (на координацию, слалом). Эстафеты. ОФП	стадион	Наблюдение
89.				групповая	2	Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
90.				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	стадион	Наблюдение
91.				групповая	3	Техника преодоления сложных спусков без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
92.				групповая	3	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	стадион	Наблюдение
93.				групповая	2	Работа над ошибками в технике классического хода. СФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
94.				групповая	2	Лыжная подготовка. Упражнения на координацию (классический стиль).	стадион	Наблюдение
95.				групповая	3	Работа над техникой свободного хода.	стадион	Наблюдение

						СФП.		
96.				групповая	3	Работа над техникой классического хода. Горнолыжная подготовка.	стадион	Наблюдение
97.				групповая	2	Работа над ошибками в технике классического хода. Футбол.	стадион	Наблюдение
98.				групповая	2	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости.	стадион	Наблюдение
99.				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости.	стадион	Наблюдение
100.				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости.	стадион	Наблюдение
101.				групповая	2	Промежуточная аттестация	стадион	**Тестирование**
102.				групповая	2	Промежуточная аттестация	стадион	**Тестирование**
103.				групповая	3	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости.	стадион	Наблюдение
104.				групповая	3	Подвижные игры на снегу (на координацию, слалом). Эстафеты. ОФП	стадион	Наблюдение
105.				групповая	2	Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
106.				групповая	2	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	стадион	Наблюдение
107.				групповая	3	Техника преодоления сложных спусков без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
108.				групповая	3	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	стадион	Наблюдение
109.				групповая	2	Работа над ошибками в технике классического хода. СФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
110.				групповая	2	Лыжная подготовка. Упражнения	стадион	Наблюдение

						на координацию (классический стиль).		
111.				групповая	3	Работа над техникой свободного хода. СФП.	стадион	Наблюдение
112.				групповая	3	Работа над техникой классического хода. Горнолыжная подготовка.	стадион	Наблюдение
113.				групповая	2	Работа над ошибками в технике классического хода. Футбол.	стадион	Наблюдение
114.				групповая	2	Соревнования «Закрытие зимнего сезона»	стадион	Наблюдение
115.				групповая	3	Поход по насту.	стадион	Наблюдение
116.				групповая	3	Поход по насту.	стадион	Наблюдение
117.				групповая	2	Поход по насту.	стадион	Наблюдение
118.				групповая	2	Поход по насту.	стадион	Наблюдение
119.				групповая	3	Поход по насту.	стадион	Наблюдение
120.				групповая	3	Поход по насту.	стадион	Наблюдение
121.				групповая	2	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
122.				групповая	2	Кросс. ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
123.				групповая	3	Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.	стадион	Наблюдение
124.				групповая	3	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	стадион	Наблюдение
125.				групповая	2	Кросс-поход. Футбол.	стадион	Наблюдение
126.				групповая	2	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	стадион	Наблюдение
127.				групповая	3	Восстановительный кросс Эстафеты.	стадион	Наблюдение

128.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
129.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
130.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
131.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	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	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
136.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
137.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
138.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
139.				групповая	3	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
140.				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
141.				групповая	2	Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.	стадион	Наблюдение
142.				групповая	2	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	стадион	Наблюдение
143.				групповая	3	Кросс-поход. Футбол.	стадион	Наблюдение
144.				групповая	3	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	стадион	Наблюдение
145.				групповая	2	Восстановительный кросс Эстафеты.	стадион	Наблюдение
146.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
147.				групповая	3	Анализ сезона выступления обучающихся.	стадион	Наблюдение
148.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
149.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение

150.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
151.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
152.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
153.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
154.				групповая	2	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. Беговые легкоатлетические упражнения. ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
158.				групповая	2	Спортивные игры.	стадион	Наблюдение
159.				групповая	3	Промежуточная аттестация. Контрольно-переводные испытания	стадион	**Тестирование**
160.				групповая	3	Промежуточная аттестация. Контрольно-переводные испытания	стадион	**Тестирование**
161.				групповая	2	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	стадион	Наблюдение
162.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
163.				групповая	3	ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
164.				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
165.				групповая	2	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
166.				групповая	2	ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
167.				групповая	3	Веселые старты. Планы на следующий сезон.	стадион	Наблюдение
168.				групповая	3	Кросс. СФП (Работа с экспандерами). Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение
169.				групповая	2	Кросс-поход, ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
170.				групповая	2	ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
171.				групповая	3	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	стадион	Наблюдение

172.				групповая	3	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
173.				групповая	2	СФП.	стадион	Наблюдение
174.				групповая	2	Кросс-поход, ОФП.	стадион	Наблюдение
175.				групповая	3	Кросс-поход, ОФП.	стадион	Наблюдение
176.				групповая	3	ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
177.				групповая	2	Спортивные игры.	стадион	Наблюдение
178.				групповая	2	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	стадион	Наблюдение
179.				групповая	3	Эстафеты.	стадион	Наблюдение
180.				групповая	3	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	стадион	Наблюдение
181.				групповая	2	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	стадион	Наблюдение
182.				групповая	2	ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
183.				групповая	3	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	стадион	Наблюдение
184.				групповая	3	Спортивные игры	стадион	Наблюдение
Учебно-тренировочные занятия по самоподготовке								
185.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Круговая ОФП: 5 станций по 40 с, 3 круга (приседания, отжимания, планка, прыжки, «скалолаз»). Задача — равномерный темп, техника. Результат: дневник с ЧСС и ощущениями.	По выбору обучающегося	самоконтроль
186.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Имитация лыжных ходов без палок: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный. 6–8 отрезков по 30–40 м, акцент на толчок и перенос веса. Результат: видеофрагмент 10–15 с для разбора с тренером.	По выбору обучающегося	самоконтроль
187.				Индивидуальная, самостоятельная	3	СФП: прыжки в длину с места, тройной прыжок, выпрыгивания	По выбору обучающегося	самоконтроль

						на тумбу 40–50 см. 3–4 серии по 6–8 повторений. Задача — взрывная сила ног. Результат: фиксация результатов и техники.		
188.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Работа с эспандером: имитация одновременного двухшажного хода. 4 серии по 1 мин, 45 с отдых. Акцент на синхронность и амплитуду. Результат: сравнение темпа и качества между сериями.	По выбору обучающегося	самоконтроль
189.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техника конькового хода (летом — ролики/имитация, зимой — лыжи): 8–10 отрезков по 20–30 м. Задача — стабильность ритма и баланс. Результат: заметки по ошибкам и коррекциям.	По выбору обучающегося	самоконтроль
190.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Теория + антидопинг: изучить правила допинг-контроля и список запрещённых веществ РУСАДА (актуальная версия). Выполнить мини-тест из 10 вопросов (составить самостоятельно по материалам). Результат: ответы и 3 примера «рискованных» БАДов с пояснением.	По выбору обучающегося	самоконтроль
191.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Равномерный кросс 40–60 минут, ЧСС 145–165 уд/мин. Задача — развитие аэробной базы. Результат: график ЧСС по отрезкам, самочувствие.	По выбору обучающегося	самоконтроль
192.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Интервальная работа: 6×400 м (или 3×3 мин) в темпе выше порога, отдых 2 мин. Задача — повышение порога выносливости. Результат: темп/время и ЧСС	По выбору обучающегося	самоконтроль

						после каждого отрезка.		
193.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Тактика на дистанции: смоделировать гонку 5–10 км (по карте/маршруту). Распределить усилия по частям, выбрать варианты тактики для разных рельефов. Результат: письменный план и его обоснование.	По выбору обучающегося	самоконтроль
194.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП для рук и корпуса: тяга эспандера, отжимания на брусьях, «лодочка», скручивания. 3 серии по 12–15 повторений, техника важнее количества. Результат: дневник нагрузки и ощущений.	По выбору обучающегося	самоконтроль
195.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Имитация подъёмов: 8–10 отрезков по 30–50 м в крутом темпе, смена ходов. Задача — экономичность и устойчивость техники на подъёме. Результат: видео 1–2 отрезков для анализа.	По выбору обучающегося	самоконтроль
196.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Восстановление: растяжка, миофасциальный релиз, ходьба 20 мин, дневник восстановления. Задача — снизить напряжение мышц. Результат: оценка самочувствия по шкале 1–10 и план на следующий день.	По выбору обучающегося	самоконтроль
197.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Лыжная имитация/роллеры: 10–12 отрезков по 50–70 м, чередуя классический и коньковый ход. Задача — сохранить технику на фоне утомления. Результат: заметки об ошибках и способах их исправления.	По выбору обучающегося	самоконтроль
198.				Индивидуальная,	2	Силовая работа: приседания на	По выбору	самоконтроль

				самостоятельная		одной ноге, выпады, тяги. 3 серии по 8–12 повторений на ногу, техника и контроль осанки. Результат: фиксация весов/повторений и ощущений в коленях.	обучающегося	
199.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Судейская практика: разобрать правила старта, финиша и хронометража лыжных гонок (по актуальным правилам Минспорта). Составить чек-лист судьи старта из 10 пунктов. Результат: чек-лист и 2 примера типичных ошибок спортсменов.	По выбору обучающегося	самоконтроль
200.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Интервалы на подъёмах: 4–5 отрезков по 1–2 мин в зоне ПАНО, спуск как активный отдых. Задача — специальная выносливость. Результат: ЧСС, темп, субъективная оценка усилий.	По выбору обучающегося	самоконтроль
201.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Техническая работа на спуске и поворотах: 10–12 проходов, акцент на стойку, перенос веса, траекторию. Задача — безопасность и скорость. Результат: видео 2–3 проходов для разбора.	По выбору обучающегося	самоконтроль
202.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Теория питания и восстановления: составить суточный план питания на соревновательный день (калорийность, БЖУ, тайминг приёмов пищи, гидратация). Результат: план и обоснование под индивидуальные потребности.	По выбору обучающегося	самоконтроль
203.				Индивидуальная,	3	Имитация гонки: 3–5 км в	По выбору	самоконтроль

				самостоятельная		соревновательном темпе, с разбором тактики и ощущений. Задача — моделирование соревновательных условий. Результат: протокол с ЧСС, темпом, тактическими решениями и выводами.	обучающегося	
204.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Инструкторская практика: подготовить и провести разминку для группы (15–20 мин). Подобрать упражнения, объяснить технику, дать подсказки. Результат: конспект разминки и 3–5 ключевых подсказок для спортсменов.	По выбору обучающегося	самоконтроль
205.				Индивидуальная, самостоятельная	2	СФП на координацию и баланс: упражнения на Bosu/подушке, прыжки на точность, челночный бег. 3 серии, задача — стабильность и контроль. Результат: описание ощущений и ошибок.	По выбору обучающегося	самоконтроль
206.				Индивидуальная, самостоятельная	2	Анализ видео: разобрать 2–3 своих фрагмента (старт, подъём, финиш) по чек-листу техники. Выделить 2–3 приоритетные коррекции. Результат: письменные выводы и план работы на 2 недели.	По выбору обучающегося	самоконтроль
207.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Восстановительная тренировка: лёгкий кросс 30–40 мин + растяжка + самомассаж. Задача — активное восстановление. Результат: самочувствие, пульс покоя утром, готовность к следующему дню.	По выбору обучающегося	самоконтроль

208.				Индивидуальная, самостоятельная	3	Итоговое занятие: выполнить контрольные тесты (прыжок в длину, подтягивания/отжимания, бег 1 км). Сравнить с результатами начала цикла. Подготовить краткий отчёт: прогресс, зоны роста, цели на следующий этап. Результат: таблица результатов и план на 4 недели.	По выбору обучающегося	самоконтроль
				ИТОГО	520 часов			