

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«СТАЙЕР»
спортивно-оздоровительное направление
10-11 класс

Составил:
учитель Кривченко И. А.

1. Планируемые результаты обучения курса «Стайер»

Личностные результаты:

- умение понимать поставленную задачу, суть учебного задания, характер взаимодействия со сверстниками и педагогом, требования к представлению выполненной работы;
- умение оценивать результаты;
- развитие индивидуальности личности обучающегося
- наличие интереса к занятиям лыжным спортом

Предметные результаты:

- знание правил безопасности и гигиены, истории лыжного спорта;
- умение выполнять подготовительные положения рук и ног, правильное положение корпуса;
- знание основных лыжных ходов;
- повышение уровня общей физической подготовки на основе применения упражнений из разных видов спорта;
- владение основными техническими приемами, индивидуальными тактическими действиями.
- владение основами техники лыжных ходов.
- выполнение должных норм общественного поведения и правил поведения;
- участие на школьных и городских соревнованиях

Метапредметные результаты

- адекватная позитивная самооценка и Я-концепция;
- умение сотрудничать в ходе реализации коллективных спортивных и творческих проектов, решать коллективно и индивидуально спортивные задачи;
- участие в жизни центра, умение общаться во взаимодействии с другими детьми, взрослыми в совместной спортивной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников, взаимодействовать и работать в группе.

Регулятивные универсальные учебные действия

- проявление инициативы в организации и проведении соревнований и др.
- умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- умение анализировать результаты своей деятельности и затрачиваемых ресурсов.

Познавательные универсальные учебные действия

- умение давать определение понятиям;
- умение выступать в соревнованиях;
- желание расширять свои представления о спорте, продолжать спортивное самообразование.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение эмоционально выразить свое отношение к спорту;
- умение размышлять о спорте, высказывать свои личные впечатления в форме устных высказываний, выступлений;
- умение применять полученный опыт спортивной деятельности.

2. Содержание программы (1 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебнотренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж, передвижение ступающим шагом. Дистанция 2км.

1.3. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Теория. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения наравнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременнымдвухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения. Циклические упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка Общая физическая подготовка.

2.2. Подвижные игры.

Практика. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции.

Теория. Способы развития выносливости, скоростных качеств.

Практика. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения,

кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.2. Прыжки.

Практика. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

3.3. Гимнастические упражнения.

Практика. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.

Раздел 4. Спортивные игры.

4.1. Баскетбол.

Теория. Правила баскетбола.

Практика. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей

4.2. Спортивные игры.

Практика. Спортивная игра «Лапта». Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. Общая физическая подготовка

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1. Начальная лыжная подготовка.

Практика. Игровая тренировка. Развитие общей выносливости. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

5.2. Имитация лыжных ходов на месте.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Развитие силовых качеств. Шаговая имитация. Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Параютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

5.3. Одновременный безшажный ход.

Практика. Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

5.4. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Практика.

Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 2 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 4 км.

5.5. Коньковый ход.

Практика. Знакомство с основными элементами конькового хода. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 3 - 4 км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 - 4 км. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

5.6. Преодоление спуска и подъема.

Практика. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4 км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

5.7. Лыжероллеры.

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.

7.1. Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях.

Теория. Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. *Практика.* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов, передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 - 5 км.

7.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Практика. Участие в 10-12 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 2-3 км., 3-4 км. в годичном цикле. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъёма Коньковый ход. Дистанция 3 км.

Содержание программы (2 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.4. Вводное занятие.

Теория. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

1.5. Врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Теория. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Врачебный

контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно».

1.6. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь

Теория. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Контрольные упражнения.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

2.2. Циклические упражнения.

Практика. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Игровая тренировка. Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Беговая подготовка.

Теория. Роль специальных беговых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств. Техника бега (следить за толчком ноги и за расслаблением после толчка), самоконтроль физического состояния (пульс, дыхание, способность выполнять те или иные упражнения), правила безопасности поведения на улице, как во время беговых тренировок, так и после них.

Практика. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10). Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3.2. Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах

Практика. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Приседания, бег и ходьба по лестнице, поднятие ног, упражнения на брюшной пресс, упражнения на укрепление мышц торса и рук, прыжки через скакалку, прыжки и т.д.

3.3. Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений *Практика:*

назначение упражнений основные правила их применения; упражнения на растягивание; упражнения на дыхание; вис на перекладине. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-бупражнений). Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.

Раздел 4. Спортивные игры.

4.1. Комплекс упражнений для развития ловкости.

Теория: техника безопасности: во время выполнения упражнений, при использовании снарядов

Практика: упражнения со скакалкой (самостоятельно, в парах); упражнения с мячом (в парах); упражнения для развития равновесия - развитие координации (ходьба и бег по скамейке, по

перекладинам на высоте до 1,5 метра от земли, прыжки вокруг своей оси...); упражнение со скакалкой (различные комбинации подскока и прокрутки скакалки).

4.2. Комплекс упражнений для развития быстроты

Практика: правила игры, эстафеты и ограничения к ним; спринтерские упражнения; прыжковые упражнения; игры с выраженными моментами ускорений (футбол, мини-футбол, баскетбол, весёлые старты, эстафеты, различные игры с мячом (квадрат, вышибалы..). Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Игры: «К своим флажкам», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.

Раздел 5. Техническая подготовка.

5.1. Имитация лыжных ходов на месте.

Теория. Основные правила имитации лыжных ходов на месте. Способы передвижения ступающим и скользящим шагами.

Практика. Имитация лыжных ходов на месте. Передвижение ступающим и скользящим шагами. Попеременный двухшажный ход. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Повороты переступанием на месте/ в движении. Торможение падением, повороты переступанием. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств. Бег на 1000м. Специальная физическая подготовка.

5.2. Одновременный безшажный ход.

Практика. Одновременный безшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Строевая подготовка с лыжами. Подъем скользящим и ступающим шагом. Торможение «плугом». Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5.3. Одновременный двухшажный ход.

Практика. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитие физических качеств. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение на 50-100 м без палок. Дистанция 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременнодвухшажного и одновременных лыжных ходов. Дистанция 5 км.

5.4. Попеременный двухшажный ход

Практика. Знакомство с основными элементами попеременнодвухшажного хода. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе. 1-я фаза - свободное скольжение. 2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. 3-я фаза - скольжение с подседанием. 4-я фаза - выпад с подседанием. 5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

5.5. Коньковый ход.

Теория. Основные элементы конькового хода.

Практика. Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений,

направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спуск в высокой стойке. Дистанция 4- 5км. Прыжковая имитация. Работа рук. Работа ног. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

5.6. Преодоление спуска и подъема.

Теория. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.

Практика. Совершенствование техники подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе. Подъем «полуелочкой». Эстафета на лыжах. Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4км. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

5.7. Лыжероллеры.

Теория. Модели и фирмы лыжероллеров

Практика. Лыжероллеры. Техника классических ходов. Шаговая и прыжковая имитация.

Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.

7.1. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям

Теория. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Практика. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Одежда лыжника.

7.2. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория. Виды соревнований. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки

Практика. Соревнования с отдельным стартом, с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный и командный спринт. Участие в 12-14 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км., 3-4 км., 4-5 км. в годичном цикле. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах. Техника спуска и подъема Коньковый ход. Дистанция 5 км.

3. Учебно-тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	3		
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1		Тестирование
1.2.	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена	1	1		Собеседование
1.3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1		Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка		9		9	
2.1.	Контрольные упражнения. Циклические упражнения	3		3	Контрольные упражнения
2.3.	Подвижные игры	6		6	Контрольные упражнения
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		10		10	
3.1.	Бег в равномерном темпе, челночный, по дистанции			4	Тестирование
3.2.	Прыжки в длину, метание теннисного мяча			2	Контрольные упражнения
3.3.	Гимнастические упражнения			4	
Раздел 4. Спортивные игры		8		8	
4.1.	Баскетбол	4		4	Контрольные упражнения
4.2.	Спортивные игры	4		4	Тестирование
Раздел 5. Техническая подготовка		48	2	46	
5.1.	Начальная лыжная подготовка	11	1	10	Тестирование
5.2.	Имитация лыжных ходов на месте	6		6	Контрольные упражнения
5.3.	Одновременный безшажный ход	3		3	Контрольные упражнения
5.4.	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	5		5	Контрольные упражнения
5.5.	Коньковый ход	10	1	9	Контрольные упражнения
5.6.	Преодоление спуска и подъема	3		3	Тестирование
5.7.	Лыжероллеры	10		10	Контрольные упражнения
Раздел 6. Лыжное снаряжение		2	1	1	
6.1.	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Индивидуальный выбор лыжного	1	1		Тестирование

	снаряжения				
6.2.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1		1	Тестирование
Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.		2		2	
7.1.	Контрольные упражнения. Правила поведения на соревнованиях	1		1	Контрольные упражнения
7.2.	Соревнования юных лыжников	1		1	Самоконтроль
	ИТОГО	84	6	78	

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		3	3		
1.4.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1		Тестирование
1.5.	Врачебный контроль и гигиена спортсмена	1	1		Собеседование
1.6.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1		Тестирование
Раздел 2. Общая физическая подготовка		2		2	
2.1.	Контрольные упражнения.	1		1	Контрольные упражнения
2.4.	Циклические упражнения	1		1	Контрольные упражнения
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		40	2	38	
3.1.	Беговая подготовка	16		16	Тестирование
3.2.	Комплекс упражнений с собственным весом на тренажерах	14		14	Контрольные упражнения
3.3.	Комплекс расслабляющих и восстанавливающих упражнений	10	2	8	Контрольные упражнения
Раздел 4. Спортивные игры		2		2	
4.1.	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1	Контрольные упражнения
4.2.	Комплекс упражнений для развития быстроты	1		1	Контрольные упражнения
Раздел 5. Техническая подготовка		118	1	117	
5.1.	Имитация лыжных ходов на месте	10	1	9	Тестирование
5.2.	Одновременный безшажный ход	18		18	Контрольные упражнения
5.3.	Одновременный двухшажный ход.	8		8	Контрольные упражнения
5.4.	Попеременный двухшажный ход	8		8	Контрольные упражнения
5.5.	Коньковый ход	18		18	Контрольные упражнения
5.6.	Преодоление спуска и подъема	8		8	Тестирование
5.7.	Лыжероллеры	48		48	Контрольные упражнения
Раздел 7. Контрольные упражнения и соревнования.		3		3	
7.1.	Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.	1		1	Контрольные упражнения
7.2.	Соревнования юных лыжников	2		2	Самоконтроль
ИТОГО		168	6	162	

