

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 216 часов.  
Стартовый уровень 6-10 лет.  
Спортивно-оздоровительная группа.**

| №<br>п/п  | Разделы и темы  | Всего<br>часов | Теория    | Практика   | Форма<br>контроля |
|-----------|---|----------------|-----------|------------|-------------------|
| <b>1.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>6</b>       | <b>4</b>  | <b>2</b>   |                   |
|           | <b>1.1.</b> Вводное занятие.  | 1              | 1         | -          |                   |
|           | <b>1.2.</b> Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.   | 1              | 1         | -          | опрос             |
|           | <b>1.3.</b> Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.   | 2              | 1         | 1          | опрос             |
|           | <b>1.4.</b> Гигиена, режим дня, врачебный контроль юного лыжника  | 2              | 1         | 1          | опрос             |
| <b>2.</b> | <b>Практическая подготовка</b>  | <b>210</b>     | <b>13</b> | <b>197</b> |                   |
|           | <b>2.1. Общая физическая подготовка</b>   | <b>94</b>      | <b>4</b>  | <b>90</b>  |                   |
|           | <b>2.1.1.</b> Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических качеств.  | 40             | 1         | 39         |                   |
|           | 2.1.2. Основные виды движений   | 18             | 1         | 17         |                   |
|           | 2.1.3. Подвижные игры и эстафеты  | 33             | 1         | 32         |                   |
|           | 2.1.4. Упрощенные формы спортивных упражнений   | 3              | 1         | 2          |                   |
|           | <b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>   | <b>57</b>      | <b>3</b>  | <b>54</b>  |                   |
|           | <b>2.2.1.</b> Знакомство с лыжным инвентарём  | 1              | 1         | -          |                   |
|           | <b>2.2.2.</b> Передвижение на лыжах по равнинной местности, имитационные упражнения.  | 32             | 1         | 31         |                   |
|           | <b>2.2.3.</b> Различные виды ходьбы и бега, преимущественно направленных на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств | 24             | 1         | 23         |                   |
|           | <b>2.3. Техническая подготовка</b>  | <b>54</b>      | <b>6</b>  | <b>48</b>  |                   |
|           | 2.3.1. Обучение общей схеме передвижений ступающим и скользящим лыжными ходами.   | 19             | 1         | 18         |                   |
|           | 2.3.2. Развитие «чувства лыж», «чувства снега».   | 7              | 1         | 6          |                   |
|           | 2.3.3. Способствовать овладению динамическим равновесием.   | 7              | 1         | 6          |                   |
|           | 2.3.4. Обучение технике спуска с пологих склонов в различных стойках.   | 7              | 1         | 6          |                   |
|           | 2.3.5. Обучение преодолению подъемов «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».  | 7              | 1         | 6          |                   |
|           | 2.3.6. Обучение поворотам на месте переступанием, способы торможения  | 7              | 1         | 6          |                   |
|           | <b>2.4. Контрольные упражнения и соревнования</b>   |                |           |            |                   |
|           | <b>2.4.1.</b> Участие в одном соревновании по лыжным гонкам на дистанциях 300-400-500 метров.   | 1              |           | 1          | Участие           |
|           | <b>2.4.2.</b> Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 300-400-500 метров   | 1              |           | 1          | Участие           |
|           | <b>2.4.3.</b> Выполнение контрольных нормативов   | 3              |           | 3          | Участие           |
|           | <b>Итого:</b>   | <b>216</b>     | <b>17</b> | <b>199</b> |                   |