**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год по ДООП «Введение в лыжные гонки» (Стартовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время** | **Форма** | **Кол-во** | **Тема занятия** | **Место** | **Форма** |
|  |  |  | **проведения** | **занятия** | **часов** |  | **проведения** | **контроля** |
|  |  |  | **занятия** |  |  |  |  |  |
| 1. | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Инструктаж, | 2 | Вводное занятие. Правила | МАУДО |  |
|  |  |  |  | Беседа. |  | поведения, техника безопасности | «ДЮСШ», |  |
|  |  |  |  |  |  | на занятиях. Гигиена, режим дня, | ул. Набережная, |  |
|  |  |  |  |  |  | одежда, обувь. | д.125 |  |
| 2 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Инструктаж, | 2 | Комплекс ОРУ. Обучение и | МАУДО |  |
|  |  |  |  | Беседа. |  | выполнение общеразвивающих | «ДЮСШ», |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений. Подвижные игры, | ул. Набережная, |  |
|  |  |  |  |  |  | эстафеты | д.125 |  |
| 3 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие, |  | выполнение. Подвижные игры, | реки Нива |  |
|  |  |  |  | практическое |  | эстафеты. |  |  |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  |  |
| 4 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие |  | выполнение упражнений. | реки Нива |  |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| 5 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Основные виды движений. | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие, |  | Обучение и выполнение | реки Нива | Собеседование |
|  |  |  |  | практическое |  | упражнений. Подвижные игры, |  |  |
|  |  |  |  | занятие |  | эстафеты. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Сентябрь | 16.09.2023 | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Основные виды движений. | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие |  | Обучение и выполнение | реки Нива |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнений. Подвижные игры, |  |  |
|  |  |  |  |  |  | эстафеты. |  |  |
| 7 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие |  | выполнение упражнений. ОФП, | реки Нива |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижные игры, эстафеты. |  |  |
| 8 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Основные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Обучение и выполнение | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | упражнений. Подвижные игры, |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | эстафеты. |  |  |
| 9 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | выполнение упражнений. ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 10 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Различные виды ходьбы и бега. | Левый берег | Наблюдение |
|  |  |  |  | занятие, |  | Подвижные игры. ОФП. | реки Нива |  |
|  |  |  |  | практическое |  |  |  |  |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  |  |
| 11 | Сентябрь |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды ходьбы и бега. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Комплексы ОРУ. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 12 | Сентябрь |  |  | Практическое | 2 | Различные виды ходьбы и бега. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 15.00-16.00 | занятие |  | Подвижные игры, эстафеты. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 13 | Октябрь |  |  | Практическое | 2 | Различные виды движений, общая | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | физическая подготовка, | реки Нива | практическая |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | специальная физическая |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | подготовка. |  |  |
| 14 | Октябрь |  |  | Теоретическое | 2 | История возникновения лыж. | МАУДО | Обсуждение |
|  |  |  |  | занятие |  | Знакомство с лыжным инвентарем, | «ДЮСШ», | Опрос |
|  |  |  | 15.00-16.00 |  |  | зимняя одежда и обувь. | ул. Набережная, |  |
|  |  |  |  |  |  |  | д. 125 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Различные виды движений | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  |  | | | (ходьба, бег различной | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  |  | | | интенсивности). Комплекс ОРУ, | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | ОФП. | | |  | | |  | | | |
| 16 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  |  | | | (ходьба, бег с лыжными палками и | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  |  | | | без палок). Понятие о | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | скандинавской ходьбе. | | |  | | |  | | | |
| 17 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  |  | | | (ходьба, бег, прыжки). Сдача | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | контрольных нормативов или | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  |  | | | соревнования. | | |  | | |  | | | |
| 18 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  |  | | | (скандинавская ходьба с палками | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | по дистанции 500м). Подвижные | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  |  | | | игры. | | |  | | |  | | | |
| 19 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений (ходьба | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  |  | | | и бег различной интенсивности). | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | ОФП. Подвижные игры. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 20 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений (ходьба, | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  |  | | | бег, прыжки). Комплекс ОРУ. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | Подвижные игры, эстафеты. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 21 | | Октябрь | |  | |  | | | Теоретическое | |  | 2 | | | Различные виды движений, | | | МАУДО | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие, | |  |  | | | упрощенные формы спортивных | | | «ДЮСШ», | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | практическое | |  |  | | | упражнений. | | | ул. Набережная, | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  |  | | |  | | | д. 125 | | | работа | | | |
| 22 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений (ходьба, | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  |  | | | бег). ОФП. Подвижные игры, | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | эстафеты. | | |  | | | работа | | | |
| 23 | | Октябрь | |  | |  | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений (ходьба, | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  |  | | | бег). Имитационные упражнения. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | | ОФП. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 24 | | Октябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | |  | 2 | | | Различные виды движений (ходьба, | | | Левый берег р. Нива | | | Самостоятельная практическая работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  |  | | | бег). Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 25 | | Ноябрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Различные виды движений (ходьба, | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | | бег). Имитационные упражнения на | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | небольшом склоне. Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
| 26 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Различные виды движений (ходьба, | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | бег). Упрощенные формы | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | спортивных упражнений | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 27 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Различные виды движений | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | (скандинавская ходьба с лыжными | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | палками по дистанции 500м) | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 28 | | Ноябрь | |  | |  | | | Теоретическое | | 2 | | | Знакомство с лыжным инвентарем, | | | МАУДО | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | | палками, лыжами, ботинками. | | | «ДЮСШ», | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Лыжная смазка – мази, парафины. | | | ул. Набережная, | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | | д. 125 | | |  | | | |
| 29 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Различные виды движений (ходьба, | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | бег). Шаговые имитационные | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | упражнения. Подвижные игры. | | |  | | | работа | | | |
| 30 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Различные виды движений | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | (скандинавская ходьба). Комплекс | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
| 31 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Различные виды движений | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | (скандинавская ходьба с лыжными | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | палками). Комплекс ОРУ. ОФП | | |  | | | работа | | | |
| 32 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах по | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | равнинной местности на лыжном | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | стадионе. Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Подвижные игры. | | |  | | |  | | | |
| 33 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Теоретическое | | 2 | | | Понятие ступающего и | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие. | |  | | | скользящего шага на лыжах, | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | Практическое | |  | | | попеременный, двухшажный | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | классический ход. | | |  | | | работа | | | |
| 34 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | ступающим и скользящим шагом. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 35 | | Ноябрь | |  | |  | | | Теоретическое | | 2 | | | Развитие «чувства лыж» и «чувства | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие. | |  | | | снега». Комплекс ОРУ. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | |  | | |  | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 36 | | Ноябрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Развитие «чувства лыж» и «чувства | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | снега». Имитационные упражнения | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | без лыжных палок и с ними. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Эстафеты. | | |  | | |  | | | |
| 37 | | Ноябрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | ступающим и скользящим шагом. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
| 38 | | Декабрь | |  | |  | | | Теоретическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие. | |  | | | ступающим и скользящим шагом, | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | Практическое | |  | | | овладение динамическим | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | равновесием. Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
| 39 | | Декабрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | ступающим и скользящим шагом, | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | овладение динамическим | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | равновесием. Подвижные игры. | | |  | | | работа | | | |
| 40 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | | ступающим и скользящим шагом, | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | имитационные упражнения с | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | лыжными палками и без них. | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 41 | | Декабрь | |  | |  | | | Теоретическое | | 2 | | | Обучение технике спусков с | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие. | |  | | | пологих склонов в различных | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | |  | | | стойках. ОФП. Подвижные игры | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | |  | | |  | | | работа | | | |
| 42 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Обучение и овладение техникой | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | спусков в различных стойках. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | Имитационные упражнения. ОФП | | |  | | | работа | | | |
| 43 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | ступающим и скользящим шагом. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Понятие одновременных ходов, | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | имитационные упражнения.  Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 44 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | ступающим и скользящим шагом, | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | овладение техникой спусков с | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | применением одновременных | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | ходов. Подвижные игры. | | |  | | |  | | | |
| 45 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | ступающим и скользящим шагом, | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | овладение техникой спусков. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 46 | | Декабрь | |  | |  | | | Теоретическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие. | |  | | | скользящим шагом, обучение | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | Практическое | |  | | | технике подъемов «лесенкой». | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
| 47 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | скользящим шагом, обучение и | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | овладение техникой подъемов | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | «лесенкой». ОФП. | | |  | | |  | | | |
| 48 | | Декабрь | |  | |  | | | Теоретическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие. | |  | | | скользящим шагом, обучение | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | Практическое | |  | | | технике подъемов «полу-ёлочкой» | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | | и «ёлочкой». Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
| 49 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | скользящим шагом, овладение | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | техникой подъемов «лесенкой», | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | Подвижные игры. | | |  | | |  | | | |
| 50 | | Декабрь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | скользящим шагом по дистанции с | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | небольшими уклонами и спусками | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | с применением изученных ходов, | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | ОФП. | | |  | | |  | | | |
| 51 | | Декабрь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | | скользящим шагом, овладение | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | техникой подъемов на дистанции 400, 500, 800м | | |  | | | работа | | | |
| 52 | | Январь | |  | |  | | | Практическое занятие | | 2 | | | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Комплекс ОРУ. Подвижные игры на лыжах. | | | Левый берег р. Нива | | | Самостоятельная практическая  работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 53 | |  | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах по | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | дистанции, овладение техникой | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | | Январь | |  | |  | | |  | |  | | | спусков и подъемов. Комплекс | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 54 | | Январь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Участие в соревнованиях | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | «Рождественская гонка» | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | |  | | |  | | | работа | | | |
| 55 | | Январь | |  | |  | | | Теоретическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах. Обучение | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие. | |  | | | технике переступания на лыжах. | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | Практическое | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | |  | | |  | | | работа | | | |
| 56 | | Январь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах. | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | Овладение техникой поворотов на | | | реки Нива | | | практическая работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | пологих спусках. Подвижные игры. | | |  | | |  | | | |
| 57 | | Январь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах. | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | Овладение техникой спусков и | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | подъемов на дистанции 300, 400, | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | 500м. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 58 | | Январь | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах. | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | Овладение техникой спусков, | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | подвижные игры на пологих | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | |  | |  | | | склонах. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 59 | | Январь | |  | | 15.00-16.00 | | | Теоретическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, обучение | | | Левый берег | | | Обсуждение | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие. | |  | | | способам торможения. Подвижные | | | реки Нива | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | Практическое | |  | | | игры. | | |  | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | |  | | |  | | | работа | | | |
| 60 | | Январь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой торможения на пологих | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | склонах. Подвижные игры. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 61 | | Январь | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой спусков и подъемов. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 62 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой торможения на пологих | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | склонах с правой и с левой | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | стороны. Подвижные игры. | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 63 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой скользящего шага, | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | имитационный упражнения. ОФП. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |  | | |  | | | |
| 64 | | Февраль | |  | |  | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | | 15.00-16.00 | | | занятие | |  | | | техникой скользящего шага на | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | лыжном стадионе. Подвижные | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | игры. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 65 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой спусков в различных | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | стойках с палками и без палок. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 66 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой скользящего шага на | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | лыжном стадионе. Имитационные | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | упражнения с палками и без палок. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 67 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой подъемов «лесенкой», | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | «полуелочкой», «елочкой». | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 68 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой попеременного | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | двухшажного хода на лыжном | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | стадионе. Имитационные | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | упражнения. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 69 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой спусков и подъемов по | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | дистанции 800м.. Подвижные игры. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 70 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | | занятие | |  | | | техникой попеременного | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | двухшажного хода на лыжном | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | стадионе. Подвижные игры. | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | | |  | |  | | | Имитационные упражнения. | | |  | | |  | | | |
| 71 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | Практическое | | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | занятие | | |  | | | техникой лыжных ходов. | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | Имитационные упражнения с | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | палками и без палок Комплекс | | |  | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 72 | | Февраль | |  | | 15.00-16.00 | | Практическое | | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | занятие | | |  | | | техникой поворотов и способов | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | торможения на небольшом уклоне. | | |  | | | работа | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. | | |  | | |  | | | |
| 73 | | Март | |  | | 15.00-16.00 | | Практическое | | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение | | | Левый берег | | | Самостоятельная | | | |
|  | |  | |  | |  | | занятие | | |  | | | техникой изученных ходов на | | | реки Нива | | | практическая | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | | дистанции 800м. ОФП. | | |  | | | работа | | | |
| 74 | | Март | |  | | 15.00-16.00 | | | Практическое  занятие | | 2 | | | Передвижение на лыжах, овладение  техникой скользящего шага.  Подвижные игры «кто лучше, кто  быстрее». | | | Левый берег  реки Нива | | | Самостоятельная  практическая  работа | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 75 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | имитационные упражнения. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 76 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой спусков различной | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | крутизны. Подвижные игры на |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | спусках. |  |  |
| 77 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой подъемов «лесенкой» | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | правосторонней и левосторонней. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Эстафеты без палок и с палками. |  |  |
| 78 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | передвижение по дистанции 800 м. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 79 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага с | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | палками и без палок. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Имитационные упражнения. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. |  |  |
| 80 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой, передвижение по | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | дистанции, техничное прохождение |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | участков дистанции, подготовка к |  |  |
|  |  |  |  |  |  | соревнованиям. |  |  |
| 81 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой скользящего шага.  Имитационные упражнения. Подвижные игры. | реки Нива | Практическая работа |
| 82 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Контрольная тренировка или | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | соревнования по лыжным гонкам | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | на дистанции 400-500м у девочек и |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | мальчиков. |  |  |
| 83 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой, скользящего шага на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | лыжном стадионе, имитационные |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | упражнения Комплекс ОРУ. |  |  |
| 84 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения без лыжни, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | по мягкой лыжне, по хорошо |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | укатанной лыжне., Подвижные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры. ОФП. |  |  |
| 85 | Март |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой передвижения на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | подготовленной трассе 800м. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ |  |  |
| 86 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой лыжных ходов. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Эстафеты. |  | работа |
| 87 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой прохождения спусков по | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | мягкой лыжне, без лыжни, по |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | хорошо укатанной лыжне. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры |  |  |
| 88 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой классических ходов на | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | дистанции 800м, Комплекс ОРУ |  | работа |
| 89 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой передвижения в подъемы | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | малой крутизны, без лыжных палок |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | и с палками, Подвижные игры. |  |  |
| 90 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения без лыжни, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | по мягкой лыжне, по хорошо |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | укатанной лыжне. Имитационные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | упражнения. Комплекс ОРУ |  |  |
| 91 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой подъемов «лесенкой», | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | «полуелочкой», «елочкой». |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ |  |  |
| 92 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой торможения сдача | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | контрольных нормативов на |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | дистанции 400-500м на лыжном |  |  |
|  |  |  |  |  |  | стадионе. |  |  |
| 93 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Передвижение на лыжах, овладение | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | техникой преодоления спусков в | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | различных стойках. Комплекс ОРУ. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 94 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | бег). Имитационные упражнения. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. Комплекс ОРУ. |  | работа |
| 95 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба различной | реки Нива | практическая работа |
|  |  |  |  |  |  | интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты. |  |  |
| 96 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Теоретическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие. |  | бег различной интенсивности). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  | Практическое |  | Уход за лыжным инвентарем. |  | работа |
|  |  |  |  | занятие |  |  |  |  |
| 97 | Апрель |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | разновидности, бег различной | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | интенсивности). Комплекс ОРУ. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 98 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба с палками). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. |  | работа |
| 99 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (имитационные упражнения). ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Эстафеты. |  | работа |
| 100 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  | 1 | занятие |  | бег различной интенсивности). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Подвижные игры. |  | работа |
| 101 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Имитационные упражнения с | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | резиновым амортизатором. ОФП. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 102 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Имитационные упражнения ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  | работа |
| 103 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений (ходьба, | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | без различной интенсивности). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | Комплекс ОРУ. Эстафеты. |  | работа |
| 104 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | (скандинавская ходьба с палками). | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | ОФП. Подвижные игры. |  | работа |
| 105 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Имитационные упражнения с | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | резиновым амортизатором ОФП. |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | Подвижные игры. |  |  |
| 106 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | Подвижные игры на ловкость, | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  | быстроту, координацию. Комплекс |  | работа |
|  |  |  |  |  |  | ОРУ. |  |  |
| 107 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое | 2 | Различные виды движений. Сдача | Левый берег | Самостоятельная |
|  |  |  |  | занятие |  | контрольных нормативов по ОФП. | реки Нива | практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |  | работа |
| 108 | Май |  | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Зачеты по теоретическим и практическим навыкам. Домашнее задание на летние каникулы по ОФП и СФП. | Левый берег реки Нива | Самостоятельная практическая работа |