

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОТДЕЛЕНИЕ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

2 год обучения

Тренер-преподаватель Викулин Павел Викторович

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Сентябрь				
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	01.09		3
2.	Участие в «Елецком полумарафоне»	04.09		3
3.	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	06.09		3
4.	Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ	08.09		3
5.	Развитие обще выносливости через кросс. ОФП	11.09		3
6.	Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП	13.09		3
7.	Шаговая имитация по лыжному кругу. Многоскоки.	15.09		3
8.	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	18.09		3
9.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	20.09		3
10.	Кросс, прыжковые имитационные упражнения без палок. Футбол.	22.09		3
11.	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. ОФП	25.09		3
12.	Развитие общей выносливости. Кросс. ОФП	27.09		3
13.	Длительная тренировка имитация. ОФП	29.09		3
	Всего часов: 39 ч.			

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Октябрь				
1.	Длительная тренировка кросс с имитацией на подъёмах. ОФП	02.10		3
2.	Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры	04.10		3
3.	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	06.10		3

4.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	09.10		3
5.	Лыжероллеры работа на отрезках над прокатом. Футбол	11.10		3
6.	Кросс по пересеченной местности. СФП	13.10		3
7.	Лыжероллеры изучение техники свободного хода	16.10		3
8.	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	18.10		3
9.	Развитие общей выносливости. Кросс-поход. ОФП	20.10		3
10.	Совершенствование элементов свободного хода на лыжероллерах. Имитация на экспандерах.	23.10		3
11.	Длительная тренировка кросс + имитация. СФП.	25.10		3
12.	Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	27.10		3
13.	Шаговая имитация. Развитие общей и специальной выносливости.	30.10		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Ноябрь				
1.	Развитие общей выносливости. Кросс-лыжероллеры. ОФП	01.11		3
2.	Кросс развитие выносливости. Имитация с эспандерами.	03.11		3
3.	Кросс - поход, воспитание выносливости. ОФП (круговая тренировка).	06.11		3
4.	Лыжероллеры работа над техникой свободного хода. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.	08.11		3
5.	Кросс. Круговая тренировка (ОФП).	10.11		3
6.	Лыжероллеры работа над постановкой палок. ОФП (круговая тренировка)	13.11		3
7.	Имитация + кросс, работа над силой спортсмена. СФП	15.11		3
8.	Лыжероллеры работа над техникой. СФП (прыжковые упражнения)	17.11		3
9.	Развитие общей и специальной выносливости. Кросс-поход	20.11		3
10.	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	22.11		3

11.	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	24.11		3
12.	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	27.11		3
13.	Вкатывание, лыжная подготовка. ОФП	29.11		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Декабрь				
1.	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода.	01.12		3
2.	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. СФП	04.12		3
3.	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	06.12		3
4.	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы.	08.12		3
5.	Отработка техники конькового хода. Силовая подготовка.	11.12		3
6.	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы.	13.12		3
7.	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	15.12		3
8.	Отработка техники классического хода. Упражнения на координацию.	18.12		3
9.	КТ 3 км классическим ходом. Текущее состояние спортсменов	20.12		3
10.	Лыжная подготовка свободный ход. ОФП (круговая тренировка).	22.12		3
11.	Отработка техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение.	25.12		3
12.	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.	27.12		3
13.	Развитие общей выносливости. Классический ход, работа над техникой на тренировочном кругу. ОФП.	29.12		3
Всего часов: 39 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Январь				
1.	Лыжная подготовка, работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможение.	01.01		3

2.	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Прокат.	03.01		3
3.	Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки 200, 400. ОФП	05.01		3
4.	Лыжная подготовка, скоростно-силовая тренировка.	08.01		3
5.	Лыжная подготовка. Работа на отрезках 200м, 400м без палок, с палками.	10.01		3
6.	Работа над координацией, классический ход. ОФП (круговая тренировка)	12.01		3
7.	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	15.01		3
8.	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка – отработка крутых спусков.	17.01		3
9.	Кросс. СФП (работа с эспандерами) тренажерный зал.	19.01		3
10.	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).	22.01		3
11.	Лыжная подготовка. Скоростно-силовая работа на отрезках - 50м, 100м без палок, с палками. ОФП.	24.01		3
12.	Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Выполнение упражнений на скорость. ОФП	26.01		3
13.	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический ход. ОФП	29.01		3
14.	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).	31.01		3
Всего часов: 42 ч.				

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Февраль				
1.	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.	02.02		3
2.	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу (работа над	05.02		3

	ошибками).			
3.	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода)	07.02		3
4.	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	09.02		3
5.	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Работа над техникой.	12.02		3
6.	Первенство спортивной школы по лыжным гонкам.	14.02		3
7.	Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка).	16.02		3
8.	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками.	19.02		3
9.	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.	21.02		3
10.	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП.	23.02		3
11.	Подвижные игры на снегу (на координацию, слалом). Эстафеты. ОФП	26.02		3
12.	Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка).	28.02		3
	Всего часов: 36 ч.			

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Март				
1.	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения.	01.03		3
2.	Техника преодоления сложных спусков без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка)	04.03		3
3.	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.	06.03		3
4.	Работа над ошибками в технике классического хода. СФП (круговая тренировка)	08.03		3
5.	Лыжная подготовка. Упражнения на координацию (классический стиль).	11.03		3
6.	Работа над техникой свободного хода. СФП.	13.03		3
7.	Работа над техникой классического хода. Горнолыжная подготовка.	15.03		3
8.	Работа над ошибками в технике	18.03		3

	классического хода. Футбол.			
9.	Соревнования «Закрытие зимнего сезона»	20.03		3
10.	Поход по насту.	22.03		3
11.	Поход по насту.	25.03		3
12.	Поход по насту.	27.03		3
13.	Кросс. СФП (работа с экспандерами). Тренажерный зал.	29.03		3
	Всего часов: 39 ч.			

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Апрель				
1.	Кросс. ОФП (круговая тренировка)	01.04		3
2.	Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.	03.04		3
3.	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	05.04		3
4.	Кросс-поход. Футбол.	08.04		3
5.	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.	10.04		3
6.	Восстановительный кросс Эстафеты.	12.04		3
7.	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	15.04		3
8.	Анализ сезона выступления обучающихся.	17.04		3
9.	Кросс. Беговые легкоатлетические упражнения. ОФП (круговая тренировка).	19.04		3
10.	Спортивные игры.	22.04		3
11.	Кросс, ОФП (круговая тренировка)	24.04		3
12.	Посещение бассейна. Эстафеты.	26.04		3
13.	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП	29.04		3
	Всего часов: 39 ч.			

№ п/п	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)	Всего часов
Май				
1.	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	01.05		3
2.	Посещение бассейна. ОФП (круговая тренировка).	03.05		3
3.	Кросс. ОФП (круговая тренировка).	06.05		3

	Спортивные игры			
4.	Посещение бассейна. ОФП (круговая тренировка)	08.05		3
5.	Веселые старты. Планы на следующий сезон.	10.05		3
6.	Кросс. СФП (Работа с экспандерами). Тренажерный зал.	13.05		3
7.	Кросс-поход, ОФП (круговая тренировка).	15.05		3
8.	Посещение бассейна. ОФП (круговая тренировка).	17.05		3
9.	Кросс. Работа с экспандерами. Тренажерный зал.	20.05		3
10.	Кросс, ОФП. Подвижные игры.	22.05		3
11.	Посещение бассейна. СФП.	24.05		3
12.	Кросс-поход, ОФП.	27.05		3
13.	Сдача контрольно-переводных нормативов	29.05		3
14.	Посещение бассейна. ОФП (круговая тренировка).	31.05		3
	Всего часов: 42 ч.			