

«Бекітемін»
«Утверждаю»
«Балқашыно ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
Директоры
Келлер Ф.Н.



«Ксілілген»
«Согласовано»
«Балқашыно ауылының №2 жалпы
білім беретін мектебі» КММ
ТЖ жөніндегі директордың
орынбасары Белялова Д.К.

Белялова

План спортивной секции «Лыжная подготовка»

Руководитель: Тамбовцев Д.Ю.

2022-2023 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пояснительная записка.

В спортивно-оздоровительную группу по лыжной подготовке зачисляются дети в возрасте с 7 до 16 лет, выразившие желание заниматься этим видом спорта и допущенные врачом.

Для занятий обучающиеся объединены в группу из 12 - 15 человек.

Задачи занятий:

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

Главной **целью** занятий является разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юным лыжникам.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Задача теоретических занятий – дать необходимые знания по технике безопасности на занятиях лыжными гонками, об истории лыжного спорта, об условиях хранения лыжного инвентаря.

Задача практических занятий – развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники и тактики необходимые лыжнику-гонщику.

При обучении используются общеразвивающие и имитационные упражнения, в бесснежное время включаются подвижные игры, кроссовая и силовая подготовка, упражнения на развитие быстроты. В зимнее время – упражнения на изучение техники способов передвижения, контрольные упражнения на технику передвижения, контрольные дистанции.

Программный материал.

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в Казахстане и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в Казахстане и за рубежом. Популярность лыжных гонок в Казахстане.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного 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.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития скорости – бег с высоким подниманием бедра с переходом на быстрый бег. Бег под уклон и в склон, повторный бег 20 – 60 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты, подвижные и спортивные игры.
2. Упражнения для развития силы – различные висы и упоры, лазанье и перелезание, отжимания и подтягивания, прыжковые упражнения, многоскоки, упражнения на мышцы брюшного пресса.
3. Упражнения для развития выносливости – различные варианты ходьбы и бега, кроссы, езда на велосипеде.
4. Упражнения на равновесие – различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движением рук, ног, туловища, с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.
5. Имитационные упражнения техники лыжных ходов – имитация работы рук в попеременных и одновременных лыжных ходах, работа с резиновым амортизатором, имитация попеременного двухшажного хода,

одновременного одношажного и одновременного бесшажного ходов, имитация различных стоек в спусках.

Основы техники и тактики лыжника – гонщика:

1. Способы поворотов на месте – переступанием вокруг носков и пяток лыж, махом через лыжу.
2. Способы лыжных ходов – попеременный двухшажный ход, одновременные двухшажный, одношажный и бесшажный.
3. Способы спусков – в основной, высокой и низкой стойках.
4. Способы подъёмов – «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».
5. Способы поворотов со спуска – переступанием.
6. Развитие скорости передвижения – повторное прохождение отрезков 100, 200, 300м, различные игры и эстафеты.
7. Развитие выносливости – равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по среднепересечённой местности в зависимости от индивидуальной подготовленности и возраста, повторные упражнения на склонах в спусках и подъёмах.
8. Соревнования – участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Тематический план занятий.

№	Наименование темы	Количество часов
1	Теоретические сведения	
2	Общая физическая подготовка	
3	Специальная физическая подготовка	
4	Техническая подготовка	
5	Участие в соревнованиях. Тестирование, контрольные испытания.	
ВСЕГО:		72

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	1	06.09
2	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	1	07.09
3	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине	1	13.09
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	1	14.09
5	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	1	20.09
6	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	1	21.09
7	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	1	28.09
8	Медицинское обследование	1	28.09
9	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м.	1	04.10
10	Спортивные игры (снайпер)	1	05.10
11	Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	1	11.10
12	Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.	1	12.10
13	Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика	1	12.10
14	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	1	19.10
15	Тестирование. ОФП	1	25.10
16	Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.	1	26.10
17	Разминка, прыжковые упражнения.	1	08.11
18	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	1	08.11
19	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	1	15.11
20	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	1	16.11
21	Контрольная (кросс 1000м.)	1	22.11
22	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	1	23.11
23	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	1	29.11
24	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	1	30.11
25	Попеременный двухшажный ход.	1	06.12

	Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.		
26	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	1	07.12
27	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	1	13.12
28	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	1	14.12
29	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	1	20.12
30	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	1	21.12
31	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	1	23.12
32	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга	1	28.12
33	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание	1	10.01
34	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	1	11.01
35	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	1	12.01
36	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	1	18.01
37	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	1	24.01
38	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	1	25.01
39	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	1	31.01
40	Прохождение дистанции 1 км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	1	01.02
41	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	1	02.02
42	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом чересступания)	1	08.02
43	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	1	11.02
44	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	1	15.02
45	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	1	21.02
46	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу).	1	22.02

	Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.		
47	Контрольная (1000м. разд. старт)	1	28.02
48	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	1	01.03
49	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гошника. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	1	03.03
50	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	1	14.03
51	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	1	15.03
52	Туристический поход (длительная) 6 км.	1	21.03
53	Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе.	1	22.03
54	Изучение одновременного двухшажного копыкового хода.	1	28.03
55	Изучение одновременного двухшажного копыкового хода.	1	29.03
56	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	04.04
57	Копыковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	1	05.04
58	Копыковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	1	06.04
59	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	1	02.04
60	Одновременный двухшажный копыковый ход 2 км.	1	18.04
61	Копыковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	1	19.04
62	Копыковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1км.	1	25.04
63	Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)	1	26.04
64	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером	1	02.05
65	Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 x 3) одновременным бесшажным ходом.	1	03.05
66	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	1	10.05
67	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	1	16.05
68	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	1	17.05
69	Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)	1	23.05
70	Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания.	1	24.05

	работа с эспандером.		
71	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	1	30.05
72	Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок.	1	31.05
	Всего:	2	

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная
школа № 2 села Балкашино»
 Келлер Ф.Н.
« 01 » _____ 2022 г.



**Список учащихся КГУ «Общеобразовательная школа № 2 села
Балкашино отдела образования по Сандыктаускому району»
посещающих секцию по лыжной подготовки**

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Хвоценок Анастасия | 19. Нельднер Максим |
| 2. Кубрина Анастасия | 20. Егоров Данил |
| 3. Штанникова Ксения | 21. Копель Артем |
| 4. Онищенко Елизавета | 22. Корпошко Артем |
| 5. Онищенко Любовь | 23. Бебешко Григорий |
| 6. Ульрих Виолетта | 24. Коклягин Никита |
| 7. Байрамиди Александра | 25. Строкин Александр |
| 8. Спащенко Инна | 26. Спиридониди Дмитрий |
| 9. Тлеубай Ясмينا | 27. Шенгюль Исмет |
| 10. Беднякова Валерия | 28. Серик Алибек |
| 11. Шкуренок Кира | 29. Мищенко Александр |
| 12. Чернышева Виктория | 30. Егоров Владимир |
| 13. Деобальд Дарья | 31. Жалкен Алим |
| 14. Долгова Арина | 32. Айсин Карим |
| 15. Коклягина Алиса | 33. Колбанов Иван |
| 16. Сагитбаева Эльмира | 34. Корпошко Егор |
| 17. Волосевич Игорь | 35. Штанников Сергей |
| 18. Волосевич Никита | |