

«Бекітемін»

«Утверждаю»

«Балқашино ауылының №2 жалпы

білім беретін мектебі» КММ

Директоры

Келлер Ф.Н.



«Келісілген»

«Согласовано»

«Балқашино ауылының №2 жалпы

білім беретін мектебі» КММ

ТЖ жөніндегі директорының

орынбасары Белялова Д.К.

Beilova

План работы спортивной секции «Лыжная подготовка»

Руководитель: Тамбовцев Д.Ю.

2023-2024 учебный год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Пояснительная записка

В спортивно-оздоровительную группу по лыжной подготовки 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 | 08.09 |
| 3 | Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине | 1 | 13.09 |
| 4 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м | 1 | 15.09 |
| 5 | Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м | 1 | 20.09 |
| 6 | Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. | 1 | 22.09 |
| 7 | Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. | 1 | 24.09 |
| 8 | Медицинское обследование | 1 | 29.09 |
| 9 | Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м. | 1 | 04.10 |
| 10 | Спортивные игры (снайпер) | 1 | 06.10 |
| 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 | 15.10 |
| 13 | Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика | 1 | 18.10 |
| 14 | Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине. | 1 | 20.10 |
| 15 | Тестирование. ОФП | 1 | 25.10 |
| 16 | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия. | 1 | 27.10 |
| 17 | Разминка, прыжковые упражнения. | 1 | 03.11 |
| 18 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы) | 1 | 03.11 |
| 19 | Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы. | 1 | 15.11 |
| 20 | Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения. | 1 | 17.11 |
| 21 | Контрольная (кросс 1000м.) | 1 | 22.11 |
| 22 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы) | 1 | 24.11 |
| 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 | 01.12 |
| 25 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. | 1 | 06.12 |
| 26 | Попеременный двухшажный ход (без палок). | 1 | 08.12 |

| | | | |
|----|---|---|----------------|
| | Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе. | | |
| 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 | 15.12 |
| 29 | Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка» | 1 | 20.12 |
| 30 | Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). | 1 | 22.12 |
| 31 | Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов | 1 | 27.12 |
| 32 | Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга | 1 | 29.12 10.01 |
| 33 | Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание | 1 | 18.01 |
| 34 | Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. | 1 | 24.01 |
| 35 | Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе. | 1 | 31.01 |
| 36 | Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км. | 1 | 05.02 |
| 37 | Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км. | 1 | 14.02 |
| 38 | Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах. | 1 | 21.02 |
| 39 | Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход) | 1 | 28.02 |
| 40 | Прохождение дистанции 1 км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом) | 1 | 06.02 |
| 41 | Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км. | 1 | 13.03 |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания) | 1 | 20.03 |
| 43 | Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование) | 1 | 03.04 |
| 44 | Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание. | 1 | 10.04 |
| 45 | Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах. | 1 | 19.04 |
| 46 | Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3 км. Работа с эспандером. | 1 | 24.04 |
| 47 | Контрольная (1000 м. разд. старт) | 1 | 08.05 |
| 48 | Нанесение мазей держания. Свободное катание. | 1 | 15.05 |
| 49 | Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж. | 1 | 22.05 |
| 50 | Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в | 1 | 13.12 |

| | | | |
|---------------|---|---|-------|
| | основной стойке, поворот переступанием в движении. | 1 | |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8) | 1 | 15.12 |
| 52 | Туристический поход (длительная) 6 км. | 1 | 20.12 |
| 53 | Прохождение дистанции 3км. всеми способами в тихом темпе. | 1 | 22.12 |
| 54 | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 1 | 27.12 |
| 55 | Изучение одновременного двухшажного конькового хода. | 1 | 10.01 |
| 56 | Одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | 14.01 |
| 57 | Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) | 1 | 24.01 |
| 58 | Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия) | 1 | 31.01 |
| 59 | Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км. | 1 | 07.02 |
| 60 | Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км. | 1 | 14.02 |
| 61 | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км. | 1 | 21.02 |
| 62 | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1км. | 1 | 28.02 |
| 63 | Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход) | 1 | 06.02 |
| 64 | Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером | 1 | 13.03 |
| 65 | Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 x 3) одновременным бесшажным ходом. | 1 | 20.03 |
| 66 | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок. | 1 | 03.04 |
| 67 | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок. | 1 | 10.04 |
| 68 | Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный) | 1 | 17.04 |
| 69 | Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный) | 1 | 24.04 |
| 70 | Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером. | 1 | 08.05 |
| 71 | Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники. | 1 | 15.05 |
| 72 | Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок. | 1 | 22.05 |
| Всего: | | | |

