

«Бекітемін»

«Утверждаю»

«Балқашино ауылының №2 жалпы  
білім беретін мектебі»

Директоры

Келлер Ф.Н.



«Келісілген»

«Согласовано»

«Балқашино ауылының №2 жалпы  
КММ білім беретін мектебі» КММ  
ТЖ жөніндегі директорының  
орынбасары Белялова Д.К.

*Белялова*

## **План работы спортивной секции «Лыжная подготовка»**

Руководитель: Тамбовцев Д.Ю.

2024-2025 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 перелезания, 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 среднeperесечённой 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. |                  |
| <b>ВСЕГО:</b> |                                                               | <b>72</b>        |

**Тематическое планирование**

| №  | Тема занятия                                                                                                   | Количество часов | Дата |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|
| 1  | Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.                   | 04.09.2024       |      |
| 2  | Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.                               | 06.09.2024       |      |
| 3  | Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине                                | 11.09.2024       |      |
| 4  | Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м                                                   | 13.09.2024       |      |
| 5  | Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м                                                   | 18.09.2024       |      |
| 6  | Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.                               | 20.09.2024       |      |
| 7  | Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.                               | 25.09.2024       |      |
| 8  | Медицинское обследование                                                                                       | 28.09.2024       |      |
| 9  | Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно, кросс 1000м. | 02.10.2024       |      |
| 10 | Спортивные игры (снайпер)                                                                                      | 04.10.2024       |      |
| 11 | Игровые эстафеты (30 – 40м), силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.                | 09.10.2024       |      |
| 12 | Упражнения на растягивание, разогрев мышц. Кросс 1000м.                                                        | 11.10.2024       |      |
| 13 | Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика                                | 16.10.2024       |      |
| 14 | Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.                                             | 18.10.2024       |      |
| 15 | Тестирование. ОФП                                                                                              | 25.10.2024       |      |
| 16 | Разминка, занятие с мячами, скакалкой, держание равновесия.                                                    | 06.11.2024       |      |



|    |                                                                                                                                          |            |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 17 | Разминка, прыжковые упражнения.                                                                                                          | 08.11.2024 |  |
| 18 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы)                                                                                                      | 13.12.2024 |  |
| 19 | Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.                                                                                  | 15.12.2024 |  |
| 20 | Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.                                                                | 20.12.2024 |  |
| 21 | Контрольная (кросс 1000м.)                                                                                                               | 22.12.2024 |  |
| 22 | Спортивные игры (снайпер, вышибалы)                                                                                                      | 27.12.2024 |  |
| 23 | Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером. | 29.12.2024 |  |
| 24 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км                                                              | 4.12.2024  |  |
| 25 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.                                                      | 6.12.2024  |  |
| 26 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.                                         | 11.12.2024 |  |
| 27 | Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.                         | 13.12.2024 |  |
| 28 | Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.      | 18.12.2024 |  |
| 29 | Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»                                                                                           | 20.12.2024 |  |
| 30 | Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).                                                                               | 25.12.2024 |  |
| 31 | Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов                                                               | 27.12.2024 |  |
| 32 | Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км. круга                                                                          | 10.01.2025 |  |
| 33 | Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание                                                             | 15.01.2025 |  |
| 34 | Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.                                                            | 18.01.2025 |  |
| 35 | Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.                                                            | 22.01.2025 |  |
| 36 | Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.                                                                                         | 24.01.2025 |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.                                                                                            | 29.01.2025 |  |
| 38 | Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.                                      | 31.01.2025 |  |
| 39 | Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)                                                                                                     |            |  |
| 40 | Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах                                                            |            |  |



|    |                                                                                                                                    |            |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|    | («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)                                                                                           |            |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.                                                                   | 5.02.2025  |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)                    | 7.02.2025  |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)                                                                          | 12.02.2025 |  |
| 44 | Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.                                                 | 14.02.2025 |  |
| 45 | Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.                           | 19.02.2025 |  |
| 46 | Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3 км. Работа с эспандером. | 21.02.2025 |  |
| 47 | Контрольная (1000 м. разд. старт)                                                                                                  | 26.02.2025 |  |
| 48 | Нанесение мазей держания. Свободное катание.                                                                                       | 28.02.2025 |  |
| 49 | Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.                  | 05.03.2025 |  |
| 50 | Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.                               | 08.03.2025 |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)                                                          | 12.03.2025 |  |
| 52 | Туристический поход (длительная) 6 км.                                                                                             | 14.03.2025 |  |
| 53 | Прохождение дистанции 3 км. всеми способами в тихом темпе.                                                                         | 19.03.2025 |  |
| 54 | Изучение одновременного двухшажного конькового хода.                                                                               | 02.04.2025 |  |
| 55 | Изучение одновременного двухшажного конькового хода.                                                                               | 04.04.2025 |  |
| 56 | Одновременный двухшажный коньковый ход                                                                                             | 9.04.2025  |  |
| 57 | Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)                                                                              | 11.04.2025 |  |
| 58 | Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)                                                                              | 16.04.2025 |  |
| 59 | Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.                                                                                       | 18.04.2025 |  |
| 60 | Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.                                                                                       | 23.04.2025 |  |
| 61 | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1 км.                                            | 25.04.2025 |  |
| 62 | Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1 км.                                | 30.04.2025 |  |
| 63 | Прохождение дистанции 3 км. (кл. ход)                                                                                              | 02.05.2025 |  |

|               |                                                                                                       |            |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 64            | Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером                                                       | 14.05.2025 |  |
| 65            | Одновременный бесшажный, двухшажный кл. ход 2 км., ускорения (100 x 3) одновременным бесшажным ходом. | 16.05.2025 |  |
| 66            | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.                                                    | 21.05.2025 |  |
| 67            | Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.                                                    | 23.05.2025 |  |
| 68            | Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)                                               | 28.05.2025 |  |
| 69            | Совершенствование кл. ход (одновременный, попеременный)                                               | 26.05.2025 |  |
| 70            | Прохождение дистанции 5 км. (кл. ход)<br>Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.  | 28.05.2025 |  |
| 71            | Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.                                                        | 21.05.2025 |  |
| 72            | Коньковый ход 3 км. + 2 км без палок.                                                                 | 23.05.2025 |  |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                       |            |  |

## Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Мажносов В.Н., Огольцев И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
8. Мажносов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990.
10. Основы управления подготовки юных спортсменов / Под общ. ред. Н.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.



## **Список учащихся спортивной секции «Лыжные гонки»**

- 1) Волосевич Игорь -11 класс
- 2) Кубрина Анастасия -10 класс
- 3) Коппель Артем -10 класс
- 4) Егоров Даниил -10 класс
- 5) Волосевич Никита -10 класс
- 6) Штанникова Ксения - 8 «А» класс
- 7) Найверт Луиза - 7 «А» класс
- 8) Бебешко Григорий – 7 «А» класс
- 9) Хабибов Богдан - 6 «А» класс
- 10) Спиридониدي Дмитрий - 6 «А» класс
- 11) Спанченко Инна - 6 «А» класс
- 12) Коклягин Никита - 6 «А» класс
- 13) Штанников Сергей - 5 класс
- 14) Шкуренко Кира - 5 класс
- 15) Деобальд Дарья - 5 класс
- 16) Спанченко Иван - 4 класс
- 17) Саберлинова Сабина - 4 класс
- 18) Николаев Иван - 4 класс
- 19) Насс Роман - 4 класс
- 20) Егоров Владимир - 4 класс
- 21) Сагинбаева Эльмира - 3 «Б» класс
- 22) Радкевич Светлана - 3 «Б» класс
- 23) Жалкен Алим - 3 «А» класс
- 24) Герасимов Ратмир - 3 «А» класс
- 25) Гишлеркаев Юсуп - 3 «А» класс
- 26) Насс Виктория - 2 «Б» класс
- 27) Коклягина Алиса - 2 «А» класс