



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО
Е.С. Шелест

«1» сентября 2022г.
Педагогический совет № 1
от «29» августа 2022 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучаемых: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Егорова Ирина Анатольевна

Хабаровск, 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК
И.А.Егорова
«1» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
О.И.Супрун
«1» сентября 2022 г.

**Календарно - тематический план спортивной секции «Лыжные гонки»
на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теор ия	практ ика
Раздел теоретический				
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль. Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины. Основы техники передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основные средства восстановления.	3	3	
Раздел практический				
1.	Общая физическая подготовка	90		90
1.1.	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости	30		30
1.2.	Прием контрольных нормативов по ОФП	4		4
1.3.	Бег слабой, средней и высокой интенсивности	30		30
1.4.	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой	14		14
1.5.	Подвижные и спортивные игры с мячом.	8		8
1.6.	Многоскоки	4		4
2.	Специальная физическая подготовка	90		90
1.1.	Имитация лыжных ходов	40		40
2.2.	Имитация лыжных ходов с резиной	33		33
2.3.	Прыжковая имитация лыжных ходов	15		15
2.4.	Прием контрольных нормативов по СФП	2		2
3.	Техническая подготовка	90		90
3.1.	Выполнение классических и коньковых способов передвижения на лыжах;	8		8
3.2.	Техника попеременного хода;	12		12
3.3.	Техника скользящего шага;	10		10
3.4.	Техника двухшажного хода;	10		10
3.5.	Техника одновременных ходов;	10		10
3.6.	Техника ходов по пересеченной местности;	6		6
3.7.	Техника спусков и подъемов;	14		14
3.8.	Техника поворотов на склонах различной крутизны	12		12
3.9.	Техника способов переходов с хода на ход;	8		8
6.	Тактическая подготовка	57		57
6.1.	Прохождение отрезков дистанции с разной интенсивностью	21		21
6.2.	Прохождение дистанции с разной интенсивностью	16		16
6.2.	Распределение сил на различных участках,прохождение дистанции на скорость	20		20
8.	Участие в соревнованиях	30		30
Всего:		357	3	360

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Особенности проведения занятий на склонах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожениях.

2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов.

3. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

2. Техническая подготовка.

Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.