

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«1» сентября 2023г.

Педагогический совет № 1  
от «28» августа 2023 г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

### «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучаемых: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Егорова Ирина Анатольевна

Хабаровск, 2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план спортивной секции	5
3. Условия реализации программы спортивной секции «Лыжные гонки»	10
4. Контроль результатов освоения программы спортивной секции «Лыжные гонки»	11

## Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки лыжников, содействия успешному решению задач физического воспитания спортсменов, резерва для команд.

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся. В процессе тренировочной деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

**Цель программы:** расширение двигательных возможностей и компенсация двигательной активности; стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### Задачи:

#### *учебные:*

- научить технике передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;

#### *развивающие:*

- развивать мотивацию и положительное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### *воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики лыжных гонок, правилам соревнований.

Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка лыжников обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.



Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей подготовки лыжников и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей технической подготовки лыжников и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники лыжных ходов. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством передвижения в лыжных гонках. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений. Увеличивается дистанция и скорость передвижения. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на победу над соперниками в гонке и эстафете. Обучение тактике лыжных гонок рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования basketболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств игроков. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от колледжа до городского и краевого.

### **Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса**

В секции «Лыжные гонки» в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр 1 раз в год, в начале года. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма воспитанников к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой студентов обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.



### **Ожидаемые результаты обучения**

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни. Привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

### **Формы и режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в колледже 1 раз в неделю по 3 часа, всего за год 120 часов.

### **Ожидаемые результаты и способы их результативности**

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Программа спортивной секции «Лыжные гонки» предназначена для совершенствования знаний и умений в технике и тактике спортивной игры баскетбол.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение всестороннего физического развития;
- совершенствование спортивно-технического мастерства.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал включает историю и этапы развития игры, знание правил судейства, личная и общественная гигиена и врачебный контроль, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Практическая часть предусматривает освоение умений и навыков:

- выполнять основные приемы техники: бег, прыжки, повороты, остановки, ловлю, передачи, ведение, броски;
- взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять смелость, инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива;
- организовывать и проводить самостоятельно игру, судить ее.

Тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Программа рассчитана на 120 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

СОГЛАСОВАНО  
 Председатель ПЦК  
 И.А.Егорова  
 «1» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Заместитель директора по УВР  
 О.И.Супрун  
 «01» сентября 2023 г.

**Календарно - тематический план спортивной секции «Лыжные гонки»  
 на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теор ия	практ ика
<b>Раздел теоретический</b>				
	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	
<b>Раздел практический</b>				
	<b>1. Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
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.	Бег 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.	Многосококи	4		4
	<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
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
	<b>3. Техническая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
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
	<b>6. Тактическая подготовка</b>	<b>57</b>		<b>57</b>
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
	<b>8. Участие в соревнованиях</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
<b>Всего:</b>		<b>357</b>	<b>3</b>	<b>360</b>



# Программа спортивной секции лыжные гонки 1 года обучения

## 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.



Согласовано  
Председатель ПЦК  
 И.А.Егорова  
«01» сентября 2023 г.

Утверждаю  
Заместитель директора по УВР  
 О.И.Супрун  
«01» сентября 2023 г.

Календарно - тематический план спортивной секции «Лыжные гонки»  
на 2023-2024 учебный год

Общее количество часов: 360

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия
1-3	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль.		3
4-6	Развитие общей и специальной выносливости. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности. Имитация лыжных ходов с резиной.	3	
7-9	Развитие общей и специальной выносливости. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности. Ускорения 6х 60м		
10-12	Развитие общей и специальной выносливости. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности. Ускорения 6х 60м		
13-15	ОФП.СФП. Круговая тренировка. Подвижные игры		
16-18	Развитие общей и специальной выносливости. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности. Ускорения 10х 60м		
19-21	Кроссовая подготовка. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Имитация лыжных ходов с резиной		
22-24	Переменная тренировка. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой		
25-27	Кросс 3000 м. Ускорения 10х60м. спортивные игры		
28-30	ОФП. СФП. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Имитация лыжных ходов с резиной		
31-33	Развитие общей и специальной		

	выносливости. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности. Ускорения 10х 60м. Развитие силы.		
34-36	Кросс 3000 м. Ускорения 10х60м. СБУ. Имитация лыжных ходов.		
37-39	Кросс 5000 м. Ускорения 10х60м. Спортивные игры.		
40-42	Кросс 5000 м. Ускорения 10х60м. Имитация лыжных ходов Бег в гору и с горы.		
43-45	Кросс 5000 м. Ускорения 10х60м. Имитация лыжных ходов Бег в гору и с горы.		
46-48	Кросс 6000 м. СБУ. СПУ. Имитация лыжных ходов.		
49-51	Кросс 3000м. Имитация лыжных ходов с резиной. СФП.		
52-54	Кросс 6000 м. СБУ. СПУ. Имитация лыжных ходов.		
55-57	Равномерная тренировка по пересеченной местности с шаговой имитацией лыжных ходов в подъемы. ОРУ.		
58-60	Переменная тренировка. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, гантелями, штангой		
61-63	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Многоскоки и упражнения для развития рук. Имитация лыжных ходов. ОРУ		
64-66	Бег средней интенсивности. Общеразвивающие упражнения. Имитация хода в подъемы сильной интенсивности		
67-69	Бег средней интенсивности. Общеразвивающие упражнения. Имитация хода в подъемы сильной интенсивности		
70-72	Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины. Основы техники передвижения на лыжах.		
73-75	Изучение техники попеременного и одновременного двухшажного ходов. Прохождение этими ходами учебной трассы со слабой интенсивностью		
76-78	Совершенствованиетехники попеременного и одновременного двухшажного ходов. Прохождение этими ходами учебной трассы со слабой интенсивностью		
79-81	Изучение техники попеременного и одновременного одношажного ходов.		

	Прохождение этими ходами учебной трассы со слабой интенсивностью		
82-84	Прохождение учебной трассы со слабой интенсивностью. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход. Устранение грубых ошибок		
85-87	Прохождение трассы 2000 км в медленном темпе. Техника спуска. Техника подъема.		
88-90	Прохождение трассы 3000 км в медленном темпе. Техника спуска. Техника подъема		
91-93	Прохождение трассы 3000 км в медленном темпе. Техника спуска. Техника подъема. Повороты.		
94-96	Повороты на спуске. Подъем ёлочкой. Дистанция 4000м. Переход с хода на ход.		
97-99	Отрезки 200 м x 10 раз одновременным бесшажным ходом. Дистанция 3000 м (д) 5000 м (ю)		
100-102	Обучение технике конькового хода. Двухшажный коньковый ход.		
103-105	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3000-5000 м коньковым ходом		
106-108	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3000-5000 м коньковым ходом		
109-111	Одновременный бесшажный и коньковый ход. Дистанция 4000-6000 м.		
112-114	Прохождение трассы со средней интенсивностью по пересеченной местности. Работа над техникой одновременных лыжных ходов		
115-117	Прохождение трассы со средней интенсивностью по пересеченной местности. Работа над техникой одновременных лыжных ходов		
118-120	Совершенствование техники лыжных ходов по пересеченной местности. Техника поворотов на склонах различной крутизны.		
121-123	Работа над техникой лыжных ходов. Переменная тренировка по пересеченной местности. Техника скользящего шага; Техника попеременного хода		
124-126	Совершенствование техники лыжных ходов по пересеченной местности. Техника поворотов на склонах различной крутизны.		
127-129	Работа над техникой лыжных ходов. Переменная тренировка по		



	пересеченной местности. Техника скользящего шага; Техника попеременного хода		
130-132	Совершенствование техники спусков, поворотов и торможений в движении. Равномерная тренировка по пересеченной местности (10 км).		
133-135	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3000-5000м коньковым ходом		
136-138	Равномерная тренировка по сильнопересеченной местности. Правильное выполнение элементов техники ходов подъемов и спусков. Техника подъемов в гору различной крутизны.		
139-141	Переменная тренировка на кругу 3000м -5000 м. Прохождение отрезков дистанции с разной интенсивностью. Распределение сил на различных участках дистанции, прохождение дистанции на скорость.		
142-144	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход. Техника ходов по пересеченной местности. Дистанция 5000-10000м		
145-147	Совершенствование техники лыжных ходов по пересеченной местности. Техника поворотов на склонах различной крутизны. Дистанция 5000-10000м		
148-150	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 7000-12000м		
151-153	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 8000-15000м		
154-156	Прохождение дистанции 3000м=5000м на скорость.		
157-159	Участие в первенстве города среди ССУЗ		
160-162	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м. Распределение сил на дистанции.		
163-165	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м. Распределение сил на дистанции.		
166-168	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м. Распределение сил на дистанции.		
169-171	Участие в первенстве Хабаровского края		

	среди ССУЗ		
172-174	Техника спусков и подъемов. Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м.		
175-177	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
178-180	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Многоскоки и упражнения для развития рук. Имитация лыжных ходов. ОРУ		
181-183	Бег слабой и средней интенсивности с прыжковой имитацией в подъемы. ОРУ. Имитация лыжных ходов с резиной.		
184-186	Бег средней интенсивности. Имитация лыжных ходов с резиной. Многоскоки		
187-189	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Имитация лыжных ходов с резиной.		
190-192	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
193-195	Бег средней и высокой интенсивности. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Имитация лыжных ходов с резиной		
196-198	Бег средней и интенсивности (5000м). СБУ. Ускорения 5х80м. Многоскоки		
199-201	Бег средней и высокой интенсивности (5000м). Ускорения 5х100м. Спортивные игры с мячами.		
202-204	Общая и специальная физическая подготовка. Круговая тренировка,		
205-207	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 5км		
208-210	Кросс (по пересеченной местности)5000м. ОФП.СФП. Работа с резиной.		
211-213	Развитие координации. Упражнения со скакалкой.ОФП.СФП. Бег до 5000м.		
214-216	Кросс (по пересеченной местности)5000м. ОФП.СФП. Работа с резиной.		
217-219	Бег 5000м. Спортивные игры с мячами.		
220-222	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.		
223-225	Развитие общей выносливости. Равномерная тренировка по пересеченной местности. Имитация лыжных ходов с резиной. Многоскоки и упражнения ОФП.		

226-228	Бег средней и высокой интенсивности. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Имитация лыжных ходов с резиной		
229-231	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости. Подвижные и спортивные игры с мячом.		
232-234	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости. Подвижные и спортивные игры с мячом.		
235-237	Развитие общей выносливости. Равномерная тренировка по пересеченной местности. Имитация лыжных ходов с резиной. Многоскоки и упражнения ОФП.		
238-240	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости. Подвижные и спортивные игры с мячом.		
241-243	Бег средней и высокой интенсивности. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Имитация лыжных ходов с резиной		
244-246	Кросс 6000 м. Ускорения 10х60м. спортивные игры		
247-249	Кросс 6000 м. СБУ. СПУ. Имитация лыжных ходов.		
250-252	Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности. Ускорения 6х 60м		
253-255	Бег средней и высокой интенсивности. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Имитация лыжных ходов с резиной		
256-258	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Многоскоки и упражнения для развития рук. Имитация лыжных ходов. ОРУ		
259-261	Бег слабой и средней интенсивности с прыжковой имитацией в подъемы. ОРУ. Имитация лыжных ходов с резиной.		
262-264	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Имитация лыжных ходов с резиной.		
265-267	Кроссовая подготовка. Бег 1000м по пересеченной местности.		
268-270	Бег 5000м. Спортивные игры с мячами. Прием контрольных нормативов.		
271-273	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 7000-12000м		



274-276	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 8000-15000м		
277-279	Прохождение дистанции 3000м=5000ь на скорость.		
280-282	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м. Распределение сил на дистанции.		
283-285	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м. Распределение сил на дистанции.		
286-288	Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м. Распределение сил на дистанции.		
289-291	Кроссовая подготовка, развитие общей выносливости. Подвижные и спортивные игры с мячом.		
292-295	Техника спусков и подъемов. Равномерная тренировка по пересеченной местности. Дистанция 10000-15000м.		
296-298	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
299-301	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Многоскоки и упражнения для развития рук. Имитация лыжных ходов. ОРУ		
302-304	Бег слабой и средней интенсивности с прыжковой имитацией в подъемы. ОРУ. Имитация лыжных ходов с резиной.		
305-307	Бег средней интенсивности. Имитация лыжных ходов с резиной. Многоскоки		
308-310	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Имитация лыжных ходов с резиной.		
311-313	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.		
314-316	Бег средней и высокой интенсивности. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Имитация лыжных ходов с резиной		
317-319	Бег средней и интенсивности (5000м). СБУ. Ускорения 5x80м. Многоскоки		
320-321	Бег средней и высокой интенсивности (5000м). Ускорения 5x100м. Спортивные игры с мячами.		
322-324	Общая и специальная физическая подготовка. Круговая тренировка,		
328-330	Кросс (по пересеченной		

	местности)5000м. ОФП.СФП. Работа с резиной.		
331-333	Развитие координации. Упражнения со скакалкой.ОФП.СФП. Бег до 5000м.		
334-336	Кросс (по пересеченной местности)5000м. ОФП.СФП. Работа с резиной.		
337-339	Бег 5000м. Спортивные игры с мячами.		
340-342	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.		
343-345	Развитие общей выносливости. Равномерная тренировка по пересеченной местности. Имитация лыжных ходов с резиной. Многоскоки и упражнения ОФП.		
346-348	Кросс 3000 м. Ускорения 10х60м. СБУ. Имитация лыжных ходов.		
349-351	Кросс 5000 м. Ускорения 10х60м. Спортивные игры.		
352-354	Кросс 5000 м. Ускорения 10х60м. Имитация лыжных ходов Бег в гору и с горы.		
355-357	Кросс 5000 м. Ускорения 10х60м. Имитация лыжных ходов Бег в гору и с горы.		
358-360	Кросс 6000 м. СБУ. СПУ. Имитация лыжных ходов.		
	<b>Всего за первый год обучения</b>	<b>357</b>	<b>3</b>

### 3. Условия реализации программы спортивной секции «Лыжные гонки»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы спортивной секции «Лыжные гонки» требует наличия спортивного зала; стадиона.

Оборудование: секундомеры, флажки, мячи волейбольные, баскетбольные, набивные, скамейки, скакалки, гири, гантели, рулетки, лыжный инвентарь.

### Список литературы, для преподавателей

- Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 2011
- Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 2014.- 73с.
- Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск :СГИФК, 2012.
- Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011.
- Ж.К.Холодов. В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2007.

### Список литературы, для студентов

- Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 2010.- 19с.
- Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 2013.
- В.А.Бараненко, Л.А.Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента—М.2012,
- А.А. Бишаева Учебник Физическая культура М.-2012.,
- А.А. Бирюкова Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.,
- А.А Бишаева. Учебник Физическая культура М.-2010.,
- Ю.И.Гришина Общая Физическая подготовка Ростов-на-Дону 2010.,
- К.Д Дворкин, О.Ю. Чермит,. Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростов на Дону 2014.,
- А.А. Дмитриев Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов Экогигиена физической культуры и спорта—М.2012.,
- Ю.И. Евсеев Физическая культура—Ростов-на-Дону, 2008. Ю. И. Евсеев Физическое воспитание—М, 2010.,
- Ю.Д.Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»- М. 2010.,
- Е.Н. Назарова, Ю.Д.Жилов. Возрастная анатомия и физиология—М. 2008.