

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Вятско-Полянский механический техникум»
(КОГПОБУ ВПМТ)

Согласовано: _____

О.Л. Овчинникова

Заместитель директора по ВР

О.Л. Овчинникова



План кружковой работы «Лыжная подготовка»

Автор: педагог Нигаматзянов Н.Н

2022-2023 гг

Цели и задачи кружка «Лыжи»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

План работы лыжного кружка

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Роспись преподавателя
1 занятие	Челночный бег 3x10м ; беговые упражнения	2 часа	
2 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
3 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
4 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
5 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
6 занятие	Челночный бег 10x10м	2 часа	
7 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	

8 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
9 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
10 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
11 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
12 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
13 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
14 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
15 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
16 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
17 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
18 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
19 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
20 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
21 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
22 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
23 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
24 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
25 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
26 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
27 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
28 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
29 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
30 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
41 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
42 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
43 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	

44 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
45 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
46 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
47 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
48 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
49 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
50 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
51 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
52 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
53 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
54 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
55 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
56 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
57 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
58 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
59 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
60 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
61 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
62 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
63 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
64 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
65 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
66 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
67 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
68 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
69 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	

70 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
71 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
72 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
73 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
74 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
75 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
76 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
77 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
78 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
79 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
80 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
81 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
82 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
83 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
84 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
85 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
86 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
87 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
88 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
89 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
90 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
91 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
92 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
93 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
94 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
95 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	

	упражнения		
96 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
97 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
98 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
99 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
100 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
101 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
102 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
103 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
104 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
105 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
106 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
107 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
108 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
109 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
110 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
111 занятие	Челночный бег 3х10м ; беговые упражнения	2 часа	
112 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
113 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
114 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
115 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	
116 занятие	Челночный бег 10х10м	2 часа	
117 занятие	Бег, ходьба по пересеченной местности	2 часа	
118 занятие	Работа на тренажерах	2 часа	
119 занятие	Общеразвивающие гимнастические упражнения	2 часа	
120 занятие	Спортивные гимнастические упражнения	2 часа	

Контрольные учебные нормативы по лыжной подготовке для студентов I – III курсов

Наименование дистанции		I курс			II курс			III курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. 1000 м	Ю. .	5.2 4	5.4 5	6.0 0	5.0 0	5.2 4	5.4 5	4.5 0	5.0 6	5.5 0
	Д.	6.2 0	6.3 0	6.5 0	6.1 0	6.2 0	6.3 0	6.0 0	6.1 0	6.2 0
2. 2000 м	Ю. .	10. 48	11. 30	12. 00	10. 00	10. 48	11. 30	9.4 0	10. 12	11. 20
	Д.	12. 40	13. 00	13. 40	12. 20	12. 40	13. 00	13. 00	12. 20	12. 40
3. 3000 м	Ю. .	16. 12	17. 15	18. 00	15. 00	16. 12	17. 15	14. 10	15. 18	16. 30
	Д.	19. 00	19. 30	20. 00	18. 30	19. 00	19. 30	17. 30	18. 30	19. 00
4. 4000 м	Ю. .	21. 36	23. 00	24. 00	20. 00	21. 36	23. 00	19. 20	20. 24	22. 40
	Д.	25. 20	26. 00	26. 50	24. 40	25. 20	26. 00	24. 00	24. 40	25. 20
5. 5000 м	Ю. .	27. 00	29. 00	30. 00	25. 00	27. 00	29. 00	23. 30	25. 30	26. 30
	Д.	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ								
6. 10000 м	Ю. .	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ								

Список занимающихся лыжной подготовкой

№	Фамилия имя	Группы
1	Макаров Дамир	1ТО
2	Шаталин Андрей	1ТО
3	Гараев Кирилл	4АТ
4	Бажанов Слава	3ТМ
5	Чекмарёв Глеб	4ЭЛ
6	Морозов Артем	2ТО
7	Трухин Иван	2ТО
8	Черемухин Илья	2ТО
9	Саттаров Эмиль	2ЭЛ
10	Юзмухаметов Рустам	3ТО
11	Бурганутдинов Амир	3ТО
12	Ахметгалиев Максим	1ИС