

**Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Канский технологический колледж»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора КГБПОУ  
«Канский технологический колледж»  
Т.В. Берлинец  
№47 – ОД от 21.05.2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

2021г.

Согласовано:

Заместитель директора по  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Е.В. Соколова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Программа спортивной секции «Лыжные гонки» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности студенческого спортивного клуба КГБПОУ «Канский технологический колледж».

Программа спортивной секции «Лыжные гонки» может быть предназначена для формирования целостного представления о здоровом образе жизни, повышения спортивного мастерства обучающихся в профессиональных образовательных организациях, реализующих программу подготовки специалистов среднего звена.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

## **1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Программа ориентирована на обеспечение развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- Освоить знания в области физической культуры и спорта;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических действий и приёмов в баскетболе;
- Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся;
- обучение технике перемещений и стоек, передаче и ловле мяча, ведению мяча, техническим действиям в нападении и защите.
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития баскетбола, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.
- формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности

Данный материал планируется для каждого курса в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся. Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке занимающихся.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

*Метапредметные результаты* обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

*Предметные результаты* проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной секции «Лыжные гонки» обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья учащихся и закаливать их организм, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по лыжным гонкам;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- специфику тренировочного процесса

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы спортивной секции «Лыжные гонки»:**

Программа рассчитана на 180 часов тренировочных занятий в спортивном зале, на лыжной трассе «Сосновый бор» и под руководством преподавателя.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 Объём учебной и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Теоретический раздел	4
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	46
Техническая подготовка	30
Тактическая подготовка	30
Интегральная подготовка	10
<b>ВСЕГО</b>	<b>180</b>

## 2.2 Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
1 Теоретический раздел	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	4	2
2 Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>			
	2.1	<b>Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты.</b> Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. Беговые упражнения спринтера. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Спортивные игры. Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.	10	2
	2.2	<b>Развития общей силы</b> Упражнения с отягощением собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на перекладине и кольцах; переход из вися в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание ног в положении лежа или в вися на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).	10	2

	<p>Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.</p> <p>Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.</p> <p>Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.</p>		
2.3	<p><b>Развитие выносливости</b></p> <p>Бег или кросс до 2000 м. Бег медленный до 10 м (юн) и до 6 м (дев). Эстафеты, игры.</p>	10	2
2.4	<p><b>Развитие гибкости</b></p> <p>Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды). Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.</p>	10	2
2.5	<p><b>Развитие ловкости</b></p> <p>Спортивные игры. Элементы акробатики. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. Специальные упражнения для развития координации движений.</p> <p>При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для обучающегося новыми</p>	10	2
2.6	<p><b>Развитие равновесия</b></p> <p>Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре. То же на повышенной опоре. То же на неустойчивой (качающейся) опоре. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.</p> <p>Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата. В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются</p>	10	

		разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.		
	<b>Практические занятия</b>		60	
<b>3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	3.1	<p><b>Развитие специальной быстроты</b></p> <p>Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.</p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи, стойки, с падением в прыжке, имитация нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.</p>	4	2
	3.2	<p><b>Развитие взрывной силы</b></p> <p>Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p>	4	2

	3.3	<b>Развитие выносливости</b> Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и <u>кросс</u> ). Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). Гребля (байдарочная, народная, академическая). Плавание на средние и длинные дистанции. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.	10	
	3.4	<b>Имитация лыжных ходов</b> Упражнения преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.	8	2
	3.5	<b>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.</b> Развитие специальной выносливости: обработка классического хода, конькового хода	20	2
<b>Практические занятия</b>			46	
<b>4 Техническая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	4.1	<b>Обучение технике классических лыжных ходов.</b> Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок. формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим ходом.	4	2
	4.2	<b>Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног</b> - короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены); - махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок); - то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую; длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками, (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать навису);	4	2
	4.3	<b>Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.</b> - попеременный двухшажный классический ход в полной координации	4	2

		движений с естественным ритмом толчков и махов руками и ногами.		
	4.4	<b>Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке</b>	6	2
	4.5	<b>Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом</b> Преодоление дистанции 5 км, разучить подъёмы «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», ступающим шагом; спуски с переходами и выдвиганием лыж вперёд	4	2
	4.6	<b>Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием</b>	8	2
	4.7	<b>Обучение поворотам на месте и в движении</b>		
	4.8	<b>Обучение основным элементам конькового хода</b> обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении коньковым ходом.		
	<b>Практические занятия</b>		30	
<b>5Тактическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	5.1	<b>Соревнования по лыжным гонкам. Ознакомления с условиями и местом их проведения.</b> Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды.	10	2
	5.2	<b>Техника ведения соревнований.</b> Рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений	10	2
	5.3	<b>Планирование тренировочного процесса.</b> Разработка недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки. Развитие тактического мышления	10	2
	<b>Практические занятия</b>		30	
<b>6Интегральная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

подготовка	7.1	<b>Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности</b>	<i>10</i>	<i>2</i>
	<b>Практические занятия</b>		<i>10</i>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация общеобразовательной общеразвивающей программы дисциплины требует наличия: лыжной трассы, спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона.

#### **Оборудование спортивных помещений:**

##### **Спортивный зал:**

1. Лыжи гоночные
2. Крепления лыжные
3. Палки для лыжных гонок
4. Ботинки лыжные
5. Термометр наружный
6. Флажки для разметки лыжных трасс
7. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг
8. Гантели массивные от 3 до 12 кг
9. Мат гимнастический
- 10.Набивные мячи от 1 до 5 кг
11. Палка гимнастическая
12. Рулетка металлическая 25 м.
13. Секундомер
14. Скакалка гимнастическая
15. Скамейка гимнастическая
16. Стенка гимнастическая
17. Эспандер лыжника
18. Мячи волейбольные, баскетбольные
19. Методические пособия и рекомендации
20. Инструкция по технике безопасности
21. Контрольные нормативы

**Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная

Речь			или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

### ***Самоконтроль в подготовке***

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

- Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – Москва: КНОРУС, 2016. – 312 с.
- Махов С. Ю. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] / С. Ю. Махов. - МОО «Межрегиональная общественная организация «Академия безопасности и выживания», 2016
- Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебник / [Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др]. – Москва: Академия, 2013. – 176 с
- Дополнительная предпрофильная программа по лыжным гонкам для групп начальной (базовой) подготовки и учебно-тренировочных групп спортивной специализации Пермского края [Электронный ресурс] / сост. Г. И. Складнев. – 41 с

##### Дополнительные источники:

- Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]
- Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). —Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]

Электронные ресурсы <http://fiz-ra-ura.jimdo.com/ученикам/учебники-по-физической-культуре-читать-онлайн/>

<http://uchebnik.biz/book/281-fizicheskaya-kultura-studenta.html>

Согласовано:

\_\_\_\_\_Прамзина И.В.