



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
от «30» сентября 2021 г
№581/у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

по «Лыжным гонкам»

(удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях
физической культурой и спортом)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ
БАЗОВЫЙ

2021 г.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по «Лыжным гонкам» (удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в
занятиях физической культурой и спортом)

Авторы:

Преподаватели
ГБПОУ «ЮУГК»

Кляпиков Василий Александрович
Исраилова Роксана Раисовна

Нормативный срок освоения программы: 1 год в количестве 128 часов

Дополнительная общеобразовательная программа рассмотрена на заседании Педагогического
Совета ГБПОУ «ЮУГК»

протокол от «27» августа 2021 г №1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
работы секции по « Лыжные гонки»

Таблица 1

№ п/п	Срок выполнения	на I-II семестр 2021 – 2022 учебного года		
		Содержание работы	Ответственный	Примечание
1	2	3	4	5
1. Внеаудиторная работа				
1.	октябрь-май	Проведение тренировок, соревнований, сдача контрольно-переходных нормативов.	Кляпиков В.А.	
2.	октябрь-ноябрь	Планирование работы и согласование с активом секции. Выбор старосты секции. Требования по технике безопасности и к спортивной форме. Подготовка лыжного инвентаря. Проведение тренировок: СФП, бег и кросс в равномерном и переменном темпе, лыжероллеры. Участие в городском кроссе, первенстве ССУЗов города.	Кляпиков В.А	
3.	октябрь-май	Практические занятия по ОФП и СФП. Техническая и тактическая подготовка команды ЮУГК. Контрольные испытания по ОФП и СФП.	Кляпиков В.А	
4.	сентябрь-апрель	Организация и проведение спортивных соревнований внутри колледжа. Судейская практика	Кляпиков В.А	
5.	декабрь-май	Участие в открытии сезона, в первенстве города, соревнованиях «Лыжня России», первенстве ССУЗов города, первенстве области ССУЗов , спартакиаде города. Районной и городской легкоатлетической эстафете.	Кляпиков В.А	
6.	май	Подведение итогов работы спортивной секции. Приведение в порядок лыжного инвентаря (смазка лыж и их консервация).	Кляпиков В.А	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование здоровья обучающихся, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе.

Динамика сегодняшней жизни слишком интенсивна, и часто у современных обучающихся просто не хватает времени, чтобы обращать внимание на здоровье. Само же образование подчас перегружено обилием информации, и опять же недостаток времени не позволяет сделать основной упор на обучение здоровому образу жизни обучающихся.

Из всех составляющих здорового образа жизни одним из наиболее важных является физическая культура человека, его систематические занятия спортом и знания о том, как грамотно вести здоровый образ жизни.

Актуальность разработки и реализации предлагаемой образовательной общеразвивающей программы обусловлены следующими социально-педагогическими предпосылками:

- последние десятилетия наметилась тенденция снижения уровня физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения, их физической подготовленности;
- резко возросла подростковая преступность, употребление наркотиков и токсических средств;
- учебное время уроков физической культуры не способно обеспечить необходимый объём двигательной активности юноше и девушке.

Данная программа может выступить как альтернатива этим негативным процессам.

Внедрение программы во внеурочное время удовлетворит интересы и потребности обучающихся, решит проблему повышения двигательной активности студентов, расширит их знания, двигательные умения и навыки, приобретённые на уроках физической культуры.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по «Льжным гонкам» (далее – программа) является программой физкультурно-спортивной направленности, разработанной на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. 2005 год. При разработке программного материала использованы различные источники, прежде всего учебники по теории и методике лыжного спорта Баталова А.Г. . Велашкова К.Ю., Грозина Ю.А. Евстратова В.Д., а также научные труды ведущих отечественных теоретиков, научных работников и опытных преподавателей Г.П. Богданова, М.В. Видякина, Ю.А. Янсона и других, занимающихся проблемами совершенствования внеурочной спортивной работы.

Программа согласована с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы профессионального образования:

- Конвенцией о правах ребёнка, определяющей направленность образования ребёнка на развитие личности, умственных и физических способностей его, воспитания уважения и понимания мировой и национальной культуры;
- Законом РФ «Об образовании», создающим правовые гарантии для функционирования и развития системы образования РФ;
- Типовым положением об образовательном учреждении профессионального образования;
- Программой развития образования Челябинской области;
- Уставом и Программой развития «Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Южно-Уральский государственный колледж».

Педагогическая целесообразность программы по «Льжным гонкам» в том, что она обеспечивает развитие физических качеств, преследуя две цели: готовность обучающегося осваивать новые двигательные действия и укрепление здоровья с повышением функциональных возможностей системы организма. Подготовка студентов к соревнованиям по льжным гонкам для участия в Спартакиаде среди средних профессиональных учебных заведений.

Цель: создание условий, обеспечивающих повышение двигательной активности в процессе досуга обучающихся с учётом их возможностей и мотивации.

Задачи:

- способствовать развитию двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- подготовить обучающихся к выполнению нормативных требований образовательной программы по физической культуре;
- способствовать формированию и подготовке сборной команды колледжа по лыжным гонкам для участия в Спартакиаде среди ССУЗов.

Программа актуальна для обучающихся и рассчитана для желающих повысить свой уровень физической подготовки, а также для тех, кто ранее уже занимался лыжными гонками в своих школах и в ДЮСШ.

Набор обучающихся в учебные группы свободный, независимо от национальной принадлежности, социального статуса родителей. Учебные группы формируются из числа обучающихся ГБПОУ «ЮУГК» независимо от курса обучения. Состав учебной группы постоянный.

Количественный состав учебной группы 10-12 человек. Возраст обучающихся в учебных группах с 16 лет.

Формы и режим занятий

Основными формами образовательного процесса являются учебные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Формами изучения теоретического материала являются беседы на практических занятиях, самостоятельное изучение литературных источников, просмотр и анализ учебных фильмов, кино- или видеозаписей, просмотр соревнований.

Основными формами контроля образовательного процесса являются итоговые занятия, которые проводятся в виде тестирования, соревнований, сдачи контрольных нормативов ОФП.

Программа рассчитана на 128 ч в год и 4 ч в неделю (два раза в неделю по два часа). Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

В каникулярное время в целях закрепления теоретических знаний и приобретения необходимых практических навыков обучающиеся участвуют в соревнованиях.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения данной программы, обучающиеся должны:

знать:

- основы истории развития физической культуры в России и Олимпийских игр;
- историю лыжного спорта в России и за рубежом;
- современных сильнейших лыжников – гонщиков в России и за рубежом;
- знать специальные термины, основные смазочные материалы (мази, парафины, скребки, специальные щетки) и способы ухода за инвентарем.
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой помощи при занятиях лыжными гонками.
- правила поведения на занятиях физическими упражнениями.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида лыжного спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- свободно владеть классической и свободной (коньковой) техникой передвижения на лыжах;
- правильно применять технико-тактические навыки на соревнованиях по лыжным гонкам.

Методами оценки достижений деятельности студентов является сравнительная оценка сдачи контрольных нормативов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год. В начале учебного года – стартовая диагностика по ОФП и теоретических знаний, в середине учебного года – аттестация по СФП и теоретическим навыкам (подготовка инвентаря); в конце учебного года – итоговая аттестация по ОФП. см. Таблица 4

Формами подведения итогов реализации программы служат:

- теоретический зачёт,
- сдача контрольных нормативов,
- соревнования.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, либо команда формируется по усмотрению преподавателя.

Критерии оценки результатов итоговой аттестации обучающихся

Основными критериями оценки качества выпускников по программе служат:

- успешное усвоение образовательной программы: обучающийся освоил практически весь объём знаний, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;
- положительная динамика творческой активности обучающихся, показателей контрольных нормативов, обучающийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой;
- участие в соревнованиях.

Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым студентом; полноту выполнения программы и результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всего учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учётом принципа достаточности и сообразно структурной организации спортивно-оздоровительной деятельности, содержание материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Теоретическая подготовка» (информационный компонент основы знаний о физической культуре), «Общая физическая и специальная физическая подготовка» (операционный компонент), «Сдача контрольных нормативов» и «Участие в соревнованиях» (мотивационный компонент).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

№ п/п	Наименования тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего занятий	Теоретических занятий	Практических занятий	
I.	Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Физическая культура как средство всесторонней развития личности. Основы здорового образа жизни.		1		Теоретический зачет
2.	Краткие исторические сведения развития лыжного спорта в России и за рубежом. Российские лыжники на Олимпийских играх.		1		Теоретический зачет
3.	Правила поведения и техника безопасности во время проведения занятий		1		Теоретический зачет
4.	Лыжный инвентарь и уход за ним, мази, одежда и обувь.		1		Теоретический зачет
5.	Основы техники способов передвижения на лыжах Правила соревнований по лыжным гонкам		2		Теоретический зачет
II.	Общая физическая подготовка				тест
1.	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные игры.			8	
2.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.			10	
III.	Специальная физическая подготовка				
1.	Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности			50	Гонка: дев.-3км, юноши-5км
2.	Беговая и кроссовая подготовка.			18	Кросс дев.-2км, юноши-2км
3.	Техническая подготовка			26	Тест- 500м
4.	Контрольные нормативы			4	Тесты
IV.	Участие в соревнованиях			6	
	Итого :	128	6	122	

Раздел I. Теоретическая подготовка (6 ч)

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых занятиях, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

1. *Вводное занятие.* Основы здорового образа жизни. Строение и функции организма и влияние физических упражнений на здоровье занимающихся. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Дневник самоконтроля. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Строение и функции организма и влияние физических упражнений на здоровье занимающихся.

2. *История развития лыжного спорта.* Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх.

3. *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. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок.

4. *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 мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

5. *Основы техники передвижения на лыжах способов.* Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

Раздел II. Общая физическая подготовка (18 ч)

1. *Комплексы общеразвивающих упражнений,* направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др., основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.
2. *Эстафеты и прыжковые упражнения,* направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Упражнения из видов спорта: легкая атлетика, плавание, велоспорт, гимнастика и др. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел III. Специальная физическая подготовка (94)

1. *Передвижение на лыжах* по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения из видов спорта: легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, эстафеты, плавание, велоспорт, гимнастика и др. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
2. *Кроссовая подготовка,* ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-

Раздел IV. Участие в соревнованиях (6ч)

Участие в открытии сезона, в первенстве Советского района среди учебных заведений. В массовых соревнованиях «Лыжня России», первенстве ССУЗов города, первенстве области ССУЗов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными формами образовательного процесса являются учебные занятия, самостоятельные занятия физическими упражнениями, учебные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Формами изучения теоретического материала являются беседы на практических занятиях, самостоятельное изучение литературных источников, просмотр и анализ учебных фильмов, кино- или видеозаписей, просмотр соревнований.

СВЕДЕНИЯ О МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ И ОСНАЩЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Требование к материально-технической базе и инфраструктуре для условий реализации программы собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений образовательной организацией.

- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие лыжной базы, стадиона

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы ДО(О)П по «Лыжные гонки»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Лыжи гоночные для классического стиля	пар	12
2.	Лыжи гоночные для свободного стиля	пар	12
3.	Палки для лыжных гонок	пар	24
4.	Крепление лыжные	пар	24
5.	Лыжные ботинки для классического стиля	пар	12
6.	Лыжные ботинки для свободного стиля	пар	12
7.	Лыжный станок для подготовки лыж	штук	1
8.	Лыжные мази и парафины	штук	10

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины « Лыжный спорт». -Учебное пособие. 2016.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 год.
3. Велашков К.Ю., Грозин Ю.А. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков, - Теория и практика физической культуры 1977. №3 - 27с.
4. Евстратов В.Д. Коньковый ход Но не только. -М., 2009. Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М., 2004
5. Журнал "Лыжный Спорт": новости лыжного спорта...
skisport.ru

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДО(О)П

№ п/п	Ф.И.О.	Должность (в соответствии с записями в трудовой книжке)	Образование	Стаж педагогической работы	Квалификационная категория	Год повышения квалификации (стажировки)
1	2	3	4	5	6	7
1.	Кляпиков Василий Александрович	Преподаватель физической культуры	Высшее	30 лет	Соответствие занимаемой должности	2020
2.	Исраилова Роксана Раисовна	Преподаватель физической культуры	Высшее	10лет	Первая квалификацион ная категория	2014