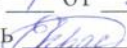


Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Асановский аграрно-технический техникум»

РАССМОТРЕНО  
на предметной (цикловой) комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 31.08. 2020 г.  
Председатель  Е.В. Красильникова



**Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам  
для обучающихся профессиональных образовательных организаций**

Срок реализации программы  
( 1 год)

Разработчик: руководитель физического воспитания  
Вахрушев Роман Алексеевич

с. Асановский совхоз-техникум

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр и программу физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – Программа) составлена на основе:

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства (Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. – Москва, Издательство «Советский спорт» 2005 год 72 стр.).
2. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе БПОУ УР «Асановский аграрно – технический техникум».

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе. Этот этап охватывает всех желающих. Отличительной особенностью спортивно-оздоровительной этапа является создание прочной основы для дальнейшей многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

### **Цель программы:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся посредством вида спорта лыжные гонки.

### **Задачи программы:**

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
- укрепление здоровья, закаливание;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях.

Актуальность занятий лыжной подготовкой с обучающимися обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Лыжные гонки - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия этим видом спорта

способствуют положительному оздоровительному эффекту. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Благодаря занятиям в секции лыжных гонок обучающийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает силу и выносливость. Занятия лыжными гонками являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Так же программа способствует познавательной активности и профессиональному самоопределению обучающегося, так как по завершению обучения по данной программе ребенок может быть переведен на обучение по предпрофессиональным программам.

Дополнительная общеразвивающая Программа по лыжным гонкам рассчитана для детей с 15 лет. Учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 43 недели (4,5 часов в неделю, одно занятие длится 1,5 академических часа). Срок реализации программы 1 год. Наполняемость групп от 10 до 20 человек. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, тестирования, участия в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора БПОУ УР «Асановский аграрно – технический техникум» после согласования в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей. Необходимо отметить тесную связь в планировании учебного материала, т.е. дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам основывается на будущий материал, раскрывая дальнейшие задачи обучения и совершенствования.

Образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- *Направленность на максимально возможные достижения.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, отдыха и восстановления;
- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих. Моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах;
- *Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства;
- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня;
- *Принцип сознательности и активности* предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов;
- *Принцип наглядности.* Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе занятий - главное создать представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его;
- *Принцип доступности* обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся;
- *Принципы систематичности* – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха, обеспечивающее непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Формами контроля является сдача обучающимися контрольно-переводных нормативов. Формами аттестации является сдача учащимися контрольно-переводных нормативов и участие в районных и республиканских соревнованиях. По итогам сдачи контрольно-переводных нормативов обучающиеся могут быть переведены на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы обучающиеся должны знать о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнений, выявить одаренных обучающихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	6	6		
Общая физическая подготовка	140		140	
Специальная физическая подготовка	40		40	
Техническая, тактическая подготовка	40		40	
Участие в соревнованиях	12		12	Соревнования республиканского и районного уровней
Текущая и итоговая аттестация	6		6	Сдача контрольно-переводных нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>244 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>244 ч</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка – 6 часов

1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.</li> <li>- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.</li> </ul>
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.</li> <li>- Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.</li> <li>- Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.</li> </ul>

		- Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	- Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. - Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	- Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. - Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. - Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка - 140 часа**

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</li> <li>• Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</li> </ul>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</li> <li>• Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости</li> </ul>
--	---

### **Специальная физическая подготовка - 40 часов**

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности</li> <li>• Имитационные упражнения</li> <li>• Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика</li> <li>• Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</li> </ul>
---	---

### **Техническая, тактическая подготовка - 40 часов**

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.</li> <li>• Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.</li> <li>• Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.</li> <li>• Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.</li> <li>• Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.</li> <li>• Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», падением</li> <li>• Обучение поворотам на месте и в движении.</li> <li>• Знакомство с основными элементами конькового хода</li> <li>• Овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения</li> </ul>
---	---



### **Участие в соревнованиях - 12 часов**

1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);</li><li>• Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле</li><li>• Участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3 - 5 км, в годичном цикле.</li></ul>
---	---

### **Текущая и итоговая аттестация – 6 часов**

1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)</li><li>• Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле;</li><li>• Участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км, в годичном цикле</li><li>• Сдача контрольно-переводных нормативов</li></ul>
---	---

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>• представлять лыжные гонки как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li><li>• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</li><li>• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</li><li>• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;</li><li>• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</li><li>• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</li><li>• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</li><li>• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</li><li>• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li><li>• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</li></ul>
------------	--

Личностные		<ul style="list-style-type: none"> <li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
Метапредметные	Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> </ul>
	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>
	Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> </ul>

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы имеются все условия. Стадион, лыжная трасса, педагогические кадры с профессиональным образованием. Имеется необходимый инвентарь и оборудование, организованы выезды на соревнования районного и республиканского уровней.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год	Месяц	Недели обучения	Содержание недели
	Сентябрь	1	
2			У
3			ГА
4			У
Октябрь	5		У
	6		У
	7		У
	8		У
	9		У
Ноябрь	10		У
	11		У
	12		У
	13		У
Декабрь	14		У
	15		У
	16		У
	17		У
Январь	18		У
	19		У
	20		ГА
	21		У
	22		У
Февраль	23		У
	24		У
	25		У
	26		У
Март	27		У
	28		У
	29		У
	30		У
Апрель	31		У
	32		У
	33		У
	34		У
Май	35		У
	36		У
	37		У
	38		У
	39		У

	Июнь	40	У
		41	ИА
		42	У
		43	У
	Всего учебных недель	43 недель	
		Всего часов по программе	244 часов

Условные обозначения: У – учебная неделя, П – праздничная неделя, ТА-текущая аттестация, ИА – итоговая аттестация

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Лыжи гоночные
2. Крепления лыжные
3. Палки для лыжных гонок
4. Термометр наружный
5. Гантели
6. Мат гимнастический
7. Набивные мячи
8. Мяч баскетбольный
9. Мяч волейбольный
10. Мяч теннисный
11. Мяч футбольный
12. Рулетка металлическая
13. Секундомер
14. Скакалка гимнастическая
15. Скамейка гимнастическая
16. Стенка гимнастическая
17. Стол для подготовки лыж
18. Эспандер лыжника
19. Разработка конспектов, учебной программы;
20. Дидактические материалы: подвижные игры;

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

В период проведения контрольно-переводных нормативов учащиеся сдают виды по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний. В зависимости от того, как сдал норматив обучающийся, он может быть переведен на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, если же обучающиеся не смог сдать контрольно-переводные нормативы он может быть отчислен или оставлен на обучение по дополнительной общеразвивающей программе.

№	Контрольное упражнение	Возрастные группы									
		от 15 до 16 лет		от 17 до 18 лет		от 19 до 20 лет		от 21 до 22 лет		до 23 лет	
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	Бег на 30 м.	6,7	6,8	6,0	6,2	5,5	5,8	5,1	5,4	4,7	5,5
2	Метание мяча весом 150 г (м)	18	10	22	15	26	18	34	21	42	25
3	Сгиб. разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол. раз)	10	6	13	7	18	9	24	10	31	11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115	140	130	160	145	190	160	210	170
5	Бег на лыжах (классический ход)	1 км 9.00	1 км 9.30	1 км 7.45	1 км 8.20	2 км 13.5	2 км 14.4	3 км 17.4	3 км 21.3	3 км 15.0	3 км 19.0
6	Бег на лыжах (свободный ход)	1 км 8.00	1 км 8.30	1 км 6.45	1 км 7.30	2 км 12.3	2 км 13.3	3 км 16.3	3 км 19.3	3 км 13.2	3 км 17.0

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка (методика преподавания): Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. - М.: Академия, 1999
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М: Академия, 2000.
3. Захаров П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 "Физическая культура"). - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.
4. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов физической культуры/ Под редакцией В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства (Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. – Москва, Издательство «Советский спорт» 2005 год 72 стр.).