



РАСМОТРЕНА
на заседании ПЦК преподавателей
физической культуры,
протокол от «28» августа 2023 года
№01

Приложение к ДООП
УТВЕРЖДЕНА:
Приказом колледжа
от «06» сентября 2023 года
№ 178

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка»
(срок реализации – 8,5 месяцев, возраст обучающихся – 15-20 лет)

Составители:

Масютина Е.С., преподаватель
физической культуры первой
квалификационной категории
Санкина О.И., преподаватель
физической культуры высшей
квалификационной категории

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав КГБПОУ «Барнаульский государственный педагогический колледж имени Василия Константиновича Штильке» и иные локальными нормативными (правовыми) актами колледжа.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, вырабатывается потребность приобщаются здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в колледже. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, предоставляет обучающемуся право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лыжного спорта, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лыжными гонками, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, обучающихся от 15 до 20 лет.

Медицинские и санитарно-гигиенические требования к лицам, проходящим обучение по Программе:

- пройти медицинский осмотр и иметь Справку установленного образца о состоянии здоровья;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о лыжной подготовке, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники видов лыжного спорта;
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по лыжной подготовке для колледжа.

Содержание курса

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы по лыжной подготовке включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку.

Теоретическая подготовка

1. История развития лыжного спорта в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка лыжников.
4. Техническая и тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками, эспандеры, слайды, степы босу, гантели), на снарядах (перекладина, шведская стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, босу на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития координации, гибкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега на лыжах (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на длинные дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега на лыжах).
3. Обучение технике бега на средние дистанции (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега на лыжах).

4. Кроссовая подготовка. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (40-60 минут). Стартовый разгон. Равномерный бег 10км. Переменный бег (от 3 до 10 км). Кросс в сочетании с ходьбой до 8-10 км. Кроссовый бег 10км.

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на стайерские, спринтерские дистанции, эстафеты и соревнования.

Способы и методы изучения

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положен принцип вариативности, который дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи руководитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу;
- участие в соревнованиях и иных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Виды деятельности:

- учебно- тренировочные занятия;
- контрольные тесты;
- контрольно-нормативные требования;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- соревнования.

Срок реализации программы – 8,5 месяцев

Планируемое количество на освоение программы – 140 час.

Продолжительность занятий - 4 академических часа в неделю.

Академический час – 45 минут

Наполняемость группы – 12 – 15 человек

Тематическое планирование

№	Наименование разделов / тем	Всего, час	Количество часов		Форма организации занятия	Форма контроля
			теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2		теоретические занятия	
2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	2		теоретические занятия	
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты
4.	Правила поведения и техники безопасности на	2	2		теоретические занятия	контрольные тесты

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка»

	занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.					
5.	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости	65		65	учебно-тренировочные занятия, восстановительные мероприятия	контрольно-нормативные требования
6.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	65		65	учебно-тренировочные занятия	контрольно-нормативные требования
7.	Контрольные нормативы и соревнования	2		2	соревнования	контрольно-нормативные требования
	Итого:	140	8	132		

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся приобретают следующие знания:

- знание общефизической подготовки (развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма);
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики лыжной подготовки в спорте;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в лыжном спорте

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- иметь сведения о строении и функциях человеческого организма;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемый результат: по окончанию реализации программы уровень знаний, умений, навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Контроль, его формы и сроки.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность реализации программы на всем её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *текущий контроль* (оценка уровня освоения программы по окончанию раздела, темы), осуществляется педагогом в течение всего года в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация* уровня освоения основных умений и навыков проводится один раз в полугодие в форме тестирования по общей физической и специальной подготовке, уровню овладения навыками.
- *итоговая аттестация* не проводится. По окончанию реализации программы проводится анализ результатов обучающегося в соревнованиях годового спортивного календарного плана районных, городских, краевых мероприятий.

Контрольные нормативы (тесты) в рамках промежуточной аттестации:

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	1	2	3	1	2	3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка»

Бег 60м (сек)	10,4	10,2	9,7	10,8	10,4	10,0
Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	170	180	190
Бег 1000 м. (сек)	3.45	3.30	3.20	4.15	4.00	3.50
Челночный бег 3x10м (сек)	8,8	8,5	8,3	9,3	9,0	8,7
Кросс 2 км 3 км		12,00	11,30		9,50	9,20
Лыжи, классические ходы 3 км (мин. сек.) 5 км 10 км	0.17.00	0.14.00 0.29.00	0.20.30 0.43.00	0.20.00	0.17.00 0.28.00	0.14.00 0.23.00
Лыжи, коньковые ходы 3 (км, сек) 5 (км, сек) 10 (км сек)	0.15.00 0.23.30	0.20.00 0.40.00	0.18.00 0.35.00	0.18.00 0.35.00	0.16.00 0.26.00	0.13.00 0.21.00

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: Высокий (В) – 5 баллов; Средний (С) – 4 бала; Ниже среднего (Н/с) – 3 бала.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы:

Учебный материал программы рассчитан на группу юношей и девушки. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы обучающиеся по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по лыжной подготовке делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные.*

Вводные занятия предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия на лыжах.

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике лыжных ходов, спусков и поворотов.

Смешанные занятия. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника передвижения на лыжах, изученная ранее. В ходе лыжной подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения на лыжах, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

Контрольные занятия. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, учитель должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. Пои этом

методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: *фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.*

Для успешной реализации программы необходимо **наличие материально-технической базы.**

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от образовательной организации (стадион, парк). Имеется учебная площадка на территории учреждения предназначена для первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Лыжный спорт учебник / Т.И Раменская, А.Г Баталов./ Москва. Издательство «Флинта», издательство «Наука».
- 2 Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов ФК / Евстратова, Чукардин, Сергеев./Санкт- Петербург 2003 г.
- 3 Лыжная подготовка в образовательных учреждениях / А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов/ Санкт- Петербург 2003 г.
4. Лыжная подготовка студентов в вузе: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. — 124 с.