Министерство образования и науки Алтайского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бийский техникум лесного хозяйства»

Рассмотрено
на заседании методического совета
Протокол № _____
от «_»_____202__ г.

Утверждаю
Директор КГБПОУ «БТЛХ»
С.Н.Кузнецов
«__»_____202__г.

Кузнецов Сергей Николаевич

Подписан: Кузнецов Сергей Николаевич
DN: C=RU, O="КГБПОУ ""Бийский техникум лесного хозяйства""", CN=Кузнецов Сергей Николаевич, E=blt@22edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: Бийск
Дата: 2021.09.03 15:56:45+07'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Лыжные гонки
наименование объединения, секции

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа — от 15 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор - составитель

Куксевич А.Г.
Ф.И.О.

г. Бийск 20___

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план	4
3. Структура и содержание программы	5
4. Условия реализации программы	5
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной программы	6
Информационное обеспечение обучения	10

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннемуразвитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физическойкультуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Лыжные гонки» создает максимально благоприятные условия для раскрытия иразвития не только физических, но и духовных способностей занимающегося, егосамоопределения.

Занятия в спортивной секции создают неограниченные возможности для развития, прежде всегокоординационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движенийв целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных)способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременнооказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии лыжника, повышают его работоспособность, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровьяобучающихся.

-выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

-создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;

-социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

-формирование общей культуры обучающихся;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа реализуется в течение всего учебного года.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здоровогообраза жизни.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее программа) предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Программа рассчитана на 240 часов в учебный год. Срок реализации программы — 1 год. Возраст обучающихся от 15 лет и старше.

Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
		теория	практика	всего
Теоретическая часть				
1.	Общие основы лыжных гонок.	1		1
2.	Техника безопасности.	1	-	1
3.	Правила соревнований.	2	-	2
Практическая часть				
1.	Общефизическая подготовка	-	46	46
2.	Специальная подготовка	-	20	20
3.	Техническая подготовка	-	140	140
4.	Тактическая подготовка	-	10	10
5.	Контрольные и календарные соревнования	-	16	16
6.	Медицинский контроль обследование	-	4	4
Итоговая аттестация в форме сдачи контрольных нормативов, форма оценивания - «зачет»/«незачет»»				
ИТОГО:		4	236	240

Содержание программы включает в себя:

Теоретическая подготовка лыжников включает в себя вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, техника безопасности и профилактика травматизма, правила соревнований по лыжным гонкам, общие основы лыжных гонок,

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Практические занятия включают в себя:

Общефизическую, специальную, техническую подготовку, тактическую подготовку; контрольные и календарные соревнования.

Актуальность программы состоит в том, что всех обучающиеся, которые ведут малоподвижный образ жизни, можно вовлекать в занятия спортивной секции, в условиях агрессивной информационной среды, формируют позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке обучающийся раскрепощается, и это раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Задачи:

Образовательные:

- обучить обучающихся технике передвижения различными лыжными ходами;

-дать представление об оздоровлении организма и улучшение самочувствия;

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта

-лыжные гонки;

-обучить подростков техническим и тактическим приемам передвижения на лыжах;

-научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

-развивать двигательные способности;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

-способствовать снятию стрессов и раздражительности;

-способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Оздоровительные:

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-понимание значения основ здорового образа жизни и роли спорта в развитии личности профессионала

Планируемые результаты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции по лыжным гонкам предусматривает достижение следующих результатов:

-знать общие основы лыжных гонок;

-расширять представление о технических приемах различных видов лыжных гонок;

- научиться правильно распределять свои силы на дистанции;

- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

- получить навыки технической подготовки видов лыжных гонок;

- освоить технику старта;

-освоить технику спуска и подъема с гор;

- уметь выкладываться на дистанции;

- овладеть техникой финиширования;

- освоить технику передачи эстафеты;

- уметь обойти более слабого соперника по ходу дистанции;

-знать правила соревнований по данным видам лыжных гонок;

-знать методы тестирования при занятиях лыжными гонками;

- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

-уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Контроль и оценка результатов освоения учебной программыОсновной показатель работы секции по лыжным гонкам - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития

Промежуточная аттестация проводится в конце зимнего сезона по СФП (специальной физической подготовки) и учебного года по ОФП (общей физической подготовки) в виде сдачи контрольных нормативов в зачетной форме.

Оценочные материалы

Нормативы общей и специальной физической подготовки на начальном этапе занятий в спортивной секции «Лыжные гонки»

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14

Нормативы общей и специальной физической подготовки в спортивной секции «Лыжные гонки» на тренировочном этапе

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 15,3 с)	Бег 60 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 167 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 45 с)	Бег 800 м (не более 3 мин. 35 с)
	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 21 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 3 км (не более 15 мин. 20 с)
	Лыжи, классический стиль 10 км (не более 44 мин. 00 с)	Лыжи, классический стиль 5 км (не более 24 мин. 00 с)
	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 20 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 3 км (не более 14 мин. 30 с)
	Лыжи, свободный стиль 10 км (не более 42 мин. 00 с)	Лыжи, свободный стиль 5 км (не более 23 мин. 30 с)

Контрольные нормативы по ОФП (обшей физической подготовке) – юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	Форма оценивания	
		Не зачтено	зачтено
1.	Бег 60 м (с)	Менее 11,0	Более 11
2.	Бег 1000 м (м)	Менее 4,20	Более 4,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	Менее 3	Более 3
4.	Прыжок в длину с места (см.)	Менее 150	Более 150

Контрольные нормативы по СФП (специальной физической подготовке)(юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Не зачтено	зачтено
1.	3 км классический стиль	Более 21 .00	Менее 21.00

Контрольные нормативы по ОФП (обшей физической подготовке)(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Не зачтено	зачтено
1.	Бег 60 м (с)	Более 11,4	Менее 11,4
2.	Бег 500 м (м)	Более 2,40	Менее 2,40
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	Менее 14	Более 14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	Менее 150	Более 140

Контрольные нормативы по СФП (специальной физической подготовке)(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка	
		Не зачтено	зачтено
1.	1,2 км классический стиль	Более 16.20	Менее 16.20

«Зачтено» выставляется при условии освоения знаний предусмотренных программой и выполнении нормативного материала указанного в таблице.

«Не зачтено» выставляется при условии не освоения знаний предусмотренных программой и не выполнении нормативного материала указанного в таблице.

Образец протокола

Протокол результатов промежуточной аттестации
обучающихся 20___ /20 ____учебный год

Название объединения: _____

Дополнительная общеобразовательная программа: _____

Год обучения 20__/20___

Дата проведения промежуточной аттестации:

Форма проведения: _____

Критерий оценивания: зачет/незачет

Члены аттестационной комиссии:

Председатель комиссии - заместитель директора по учебно- воспитательной работе_____

Члены комиссии:

преподаватель _____

педагог дополнительного образования _____

п/ п	Фамилия имя обучающегося	Контрольное оценивание	
		зачёт	незачёт
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

_____ _____
_____ _____

Информационное обеспечение обучения
Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации » от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008.

4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125.

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

3.Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. - 160с.

4.Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / СЛ. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. - 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

5. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru