

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

## **1.1 Область применения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что в нашем регионе, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. На занятиях по лыжной подготовке у обучающихся формируются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

## **1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования**

- создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством лыжных гонок;
- развитие координации движения, ловкости, быстроты, концентрации внимания, двигательной активности, выносливости;
- формирование знаний по физической культуре и спорту, истории развития лыжных гонок, врачебном контроле, первой медицинской помощи, проведении и организации соревнований;
- совершенствование умений и навыков передвижения на лыжах, повышение технико-тактической подготовленности в данном виде спорта;
- воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, привычки к самостоятельным занятиям в свободное время.

В результате освоения программы обучающийся должен

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять технические действия, связанные с передвижением на лыжах, рационально использовать их в различных условиях скольжения и рельефа местности;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- историю возникновения и развития лыжных гонок и правила организации соревнований;
- специфику тренировочного процесса.

### **личностные результаты:**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы: 138 часов,** программа рассчитана на один учебный год.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

### **2.1. Объем программы и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>138</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>136</i>
Итоговый контроль:	<i>зачет в форме сдачи контрольных нормативов</i>

## 2.2 Тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>		
<b>Тема 1.1. Техника безопасности. История развития лыжных гонок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	1. Общие требования безопасности, предупреждение травматизма. История лыжных гонок, классификация видов, сильнейшие спортсмены мира	2
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>		
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>
	1. Упражнения на месте и в движении, разные виды ходьбы, беговые упражнения	2
	2. Гимнастические упражнения	2
	3. Упражнения с отягощениями	2
	4. Подвижные и спортивные игры	2
	5. Развитие быстроты. Бег	2
	6. Развитие силы	2
	7. Развитие выносливости. Круговая тренировка.	2
	8. Развитие гибкости. Акробатические упражнения	2
	9. Развитие ловкости. Метание мячей.	2
<b>Тема 2.2. Специальная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>42</b>
	1. Классические виды лыжных ходов	4
	2. Изучение техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода	8
	3. Совершенствование техники одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классического хода и попеременного лыжного хода	8
	4. Закрепление техники поворотов, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	4
	5. Коньковые виды ходов	6
	6. Разучивание техники полуконькового и конькового хода, передвижения по пересечённой местности	4
	7. Разучивание техники полуконькового одновременного, конькового без отталкивания руками (без палок) хода	4
	8. Разучивание техники одновременного двухшажного, одновременного одношажного, попеременного хода	4
<b>Раздел 3. Участие в соревнованиях</b>		
<b>Тема 3.1. Участие в соревнованиях</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>
	1. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам городского/краевого уровня	28
<b>Раздел 4. Совершенствование практической подготовки</b>		
<b>Тема 4.1 Совершенствование физической подготовки</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>48</b>
	1. Закрепление техники полуконькового и конькового хода, передвижения по пересечённой местности	8
	2. Закрепление техники полуконькового одновременного, конькового без отталкивания руками (без палок) хода	8

	3. Закрепление техники одновременного двухшажного, одновременного одношажного, попеременного хода	8
	4. Совершенствование техники полуконькового и конькового хода, передвижения по пересечённой местности	8
	5. Совершенствование техники полуконькового одновременного, конькового без отталкивания руками (без палок) передвижения	8
	6. Совершенствование техники одновременного двухшажного, одновременного одношажного, попеременного передвижения	6
	7. Сдача контрольных нормативов. Зачет	2
	<b>Всего:</b>	<b>138</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

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

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки», требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала, открытый стадион.

#### **Оборудование, спортивный материал:**

- Лыжи гоночные с креплением;
- Ботинки лыжные;
- Палки для лыжных гонок;
- Комбинезоны лыжные –гоночные.
- Чехлы для переноски и транспортировки лыж;
- Скрепки мягкие для сборки и переноски лыж попарно;
- Комплект для обработки лыж (стол, станок, утюг, скребки, щетки);
- Парафин для обработки лыж;
- Лыжероллеры с креплениями;
- Скакалки гимнастические;
- Скамейка гимнастическая;
- Гимнастическая стенка «шведская»;
- Гимнастический турник;
- Набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
- Мячи для игровых видов спорта.
- Секундомер

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

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

#### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

#### **Дополнительные источники:**

1. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 с.
2. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Г.А. Сергеев. - М.: Academia, 2018. - 224 с.
3. Людеков П.И. Лыжный спорт / Людеков П.И., Спиридонов К.И.. – М.: ФИС, 2017. – 213 с.
4. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Дата обращения 20.08.2021)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Дата обращения 20.08.2021)
3. Сайт Федерации лыжных гонок России. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.flgr.ru/> (Дата обращения 20.08.2021)

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>	
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практическое занятие
выполнение технических действий, связанных с передвижением на лыжах, рациональное использование их в различных условиях скольжения и рельефа местности	Практическое занятие
применение навыков в организации и проведении спортивных мероприятий	Участие в соревнованиях
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практическое занятие
основы здорового образа жизни и техники безопасности при занятиях лыжными гонками	Практическое занятие
специфика тренировочного процесса	Практическое занятие
история возникновения и развития лыжных гонок и правила организации соревнований	Практическое занятие
<b>Личностные результаты:</b>	
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	наблюдение
ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	наблюдение
ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального	наблюдение; наличие лично и

конструктивного «цифрового следа».	профессионально го конструктивного «цифрового следа»
ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	наблюдение
ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	наблюдение
ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	наблюдение
ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	наблюдение дипломы достижений
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	наблюдение
ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	наблюдение
ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	наблюдение
ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	наблюдение
<i>Итоговый контроль</i>	<i>зачет в форме сдачи контрольных нормативов</i>