


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГАПОУ ТО «ТКПСТ»)

СОГЛАСОВАНО

Руководитель отделения
дополнительного профессионального
образования (включая МФЦПК)


А.А. Рахно
«30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ ТО «Тюменский
колледж производственных и
социальных технологий»


Д. Шпак
«30» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СЕКЦИОННЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ГАПОУ ТО «ТЮМЕНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ И
СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
на 2020-2021 учебный год

Форма реализации программы – внеучебная/секционная;

Нормативный срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 16-20 лет

г. Тюмень, 2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по лыжным гонкам составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по лыжным гонкам.

Срок реализации программы 1 год.

Возраст занимающихся 16-20 лет.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что именно система секционных занятий, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого студента, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому студенту очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по лыжным гонкам отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки студентов колледжа.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- подготовка и участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Цель программы – содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических, психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств; интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- совершенствование основных двигательных действий;
- совершенствование элементов техники лыжных гонок;
- освоение технико-тактических приемов лыжных гонок;
- практика судейства и ведение документации.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает ее реализацию в пределах 720 часов (9 часов в неделю) в течение учебного года.

Срок реализации рабочей программы 1 год. Минимальный возраст зачисление детей в группу 16 лет (1 курс). Количество занятий в неделю – 3. Продолжительность занятия – 3 часа.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В секцию по легкой атлетике зачисляются студенты ГАПОУ ТО «Тюменский колледж производственных и социальных технологий», имеющие соответствующую физическую и техническую подготовленность (определяется по результатам Спартакиады среди учебных групп колледжа) и имеющие медицинское заключение врача.

2.1. Учебный план на 41 неделю учебно-тренировочных занятий

Количество занятий в неделю	6
Время одного занятия (акад. час)	3
Количество часов в неделю	18
Количество часов в год	720

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

2.2. Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	21
2	Общая физическая подготовка	111
3	Специальная физическая подготовка	90
4	Техническая подготовка	201
5	Тактическая подготовка	150
6	Интегральная подготовка	45
7	Психологическая подготовка	12
8	Соревнования и товарищеские игры	81
9	Контрольные испытания	6
10	Медицинский контроль	3
	ИТОГО	720

2.3 Учебно-тематический план

№	Наименование, разделов и тем	Содержание учебного материала,	Объем
---	------------------------------	--------------------------------	-------

		лабораторные занятия	часов
1.	Раздел 1 Теоретическая подготовка		21
1.1	Тема 1.1 История развития лыжного спорта	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - История развития и зарождение лыжного спорта в СССР; - Становление лыжного спорта как вида спорта; - Обзор основных этапов развития его в довоенный период; - Выступления советских лыжников на международных соревнованиях; - Характеристика сильнейших национальных команд. 	4
1.2	Тема 1.2 Правила соревнований и методика судейства соревнований	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Действующие правила соревнований - Перспективы дальнейшего развития правил. - Обязанности членов судейской бригады - Ведение документации соревнований. - Значение квалифицированного судейства. 	4
1.3	Тема 1.3 Техника и тактика в лыжном спорте	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника различных ходов, их характеристика. - Классификация ходов. - Терминология. 	5
1.4	Тема 1.4 Цель и задачи тактической подготовки	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. - Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки спортсменов. - Особенности тактической подготовки с начинающими. 	4
1.5	Тема 1.5 Единая Всероссийская спортивная классификация	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Значение классификации и этапы ее развития. - Научные основы классификации. - Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. 	4

		- Разрядные требования для присвоения спортивных разрядов. - Присуждение судейской категории.	
2	Раздел 2 Общая физическая подготовка		111
2.1	Тема 2.1 Гимнастические упражнения	Содержание - Упражнения выполняются без предметов - Упражнения с набивными мячами - Упражнения с гимнастической палкой - Упражнения с гантелями - Упражнения с резиновыми амортизаторами - Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка. - Упражнения на перекладине и канате - Прыжки в высоту с прямого разбега - Прыжки в высоту с прямого разбега через планку	22
2.2	Тема 2.2 Акробатические упражнения	Содержание - группировки и перекаты в различных положениях - стойка на лопатках, - стойка на голове и руках - кувырки вперед и назад - соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации	22
2.3	Тема 2.3 Легкоатлетические упражнения	Содержание - Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. - Эстафетный бег с этапами до 40 м. - Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10) - Бег или кросс 500-1000 м. - Прыжки: через планку с прямого разбега;	22

		<ul style="list-style-type: none"> - Прыжки: в высоту с разбега; - Прыжки: в длину с места; - Тройной прыжок с места - Прыжки: в длину с разбега. - Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, - Метания: малого мяча на дальность - Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. 	
2.4	Тема 2.4 Спортивные и подвижные игры	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игра в баскетбол - Игра в ручной мяч, - Игра в футбол - Игра в бадминтон - Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», - Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», - Подвижные игры: «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», - Подвижные игры: «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», - Подвижные игры: «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», 	23
2.5	Тема 2.5 Силовые способности	<p>Содержание</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на взрывную силу. - Упражнения на скоростно-силовые способности 	22
3	Раздел 3 Специальная физическая подготовка		90
3.1	Тема 3.1 Развитие силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития 	20

		скоростно-силовых качеств	
3.2	Тема 3.2 Развитие быстроты.	- Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки	20
3.3	Тема 3.3 Развитие выносливости	- Упражнения для развития специальной выносливости: скоростная, прыжковая, силовая, игровая	20
3.4	Тема 3.4 Развитие ловкости	- Упражнения для воспитания ловкости: с элементами акробатики, с б/б мячами; на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания	20
3.5	Тема 3.5 Развитие прыгучести	- Упражнения для воспитания, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке	10
4	Раздел 4 Техническая подготовка		201
4.1	Тема 4.1 Техника передвижения	Содержание	201
		- техника попеременного четырехшажного хода	
		- техника попеременного двухшажного хода	
		- техника одновременного двухшажного хода	
		- техника одновременного одношажного хода	
		- техника одновременного бесшажного хода	
		- техника одновременного полуконькового хода	
		- техника одновременного двухшажного конькового хода	
		- техника одновременного одношажного конькового хода	
		- техника попеременного двухшажного конькового хода	
		- техника преодоления спусков	
		- техника преодоления подъемов	

		- техника поворотов и торможения	
5	Раздел 5 Тактическая подготовка		150
5.1	Тема 5.1 Тактической подготовки.	Содержание - Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одного хода на другой - Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты. - Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).	150
6	Раздел 6 Интегральная подготовка		45
6.1	Тема 6.1 Интегральная подготовка	Содержание - Реализация тренировочного эффекта всех сторон подготовки	45
7	Раздел 7 Психологическая подготовка		12
7.1	Тема 7.1 Работа над стрессоустойчивостью	Содержание - Упражнения направленные на преодоление стресса и контроль над эмоциями	12
8	Раздел 8 Соревнования и товарищеские игры		81
8.1	Тема 8.1 Организация товарищеских соревнований	Содержание - Товарищеские соревнования с ПОО ТО	20
8.2	Тема 8.2 Участие в соревнованиях городского уровня	Содержание - Участие в спартакиаде среди ПОО города Тюмени	20
8.3	Тема 8.3 Участие в соревнованиях областного уровня	Содержание - Участие в XXIII Спартакиаде ПОО Тюменской области	21
9	Раздел 9 Контрольные испытания		6
9.1	Тема 9.1 Контрольные испытания	Содержание - выполнение контрольных испытаний	6
10	Раздел 10 Медицинский контроль		3
10.1	Тема 10.1 Медицинский контроль	- Прохождение планового, ежегодного медицинского обследования для допуска к тренировочным занятиям	3

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации);
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 Основные источники

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г.Баталов, Т.Н.Раменская, П.В.Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2012.
2. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «Орбита-2018» / А.Г.Баталов, М.А.Новоселов, М.И.Шикунов, П.А.Баталов. - М.: 2018.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие / И.М.Бутин. - М.: Академия,2019.-368с.
4. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение уроков лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие / Л.А.Гурская. – Смоленск: СГИФК, 2016. - 73 с.
5. Дворецкий В.А. Анализ подготовки российских биатлонистов к олимпийским играм в Турине / В.А. Дворецкий, Л.Ф. Кобзева, А.В. Пирог // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2015. - 382 с.
6. Дворецкий В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения / В.А.Дворецкий. - Смоленск: РиО СГИФК, 2017.

7. Дворецкий В.А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В.А.Дворецкий. - Смоленск: РИОСГИФК, 201.
8. Ермаков В.В. Обоснование структуры двигательных действий и эффективности применения поворота переступанием на лыжах в движении / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов, С.В. Уточкин // Сборник статей / Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2015. - 382 с.
9. Кобзева Л.Ф. Возрастные особенности адаптации детского организма на примере занятий лыжным спортом / Л.Ф. Кобзева, Р.Н. Дорохов // Сборник статей/ Под общ. ред. А.И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005. - 382 с.
10. Кобзева Л.Ф. Повороты на лыжах в движении / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2014.-14с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 480 с.

4.2 Дополнительные источники

1. Абрамова Т.Ф. Современное представление о научных основах спортивной тренировки женщин / Т.Ф.Абрамова, Н.Н.Озолин, В.А.Геселевич // Сб. науч. труд. ВНИИФКа. - М.: 1993. - С. 183-185.
2. Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А.Г.Баталов, К.Н.Спиридонов, Н.А.Храмов, А.В.Кубеев. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А.Деркач, А.А.Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 320 с.
4. Кузьменко Ю.Д. Отбор и прогнозирование в спорте / Ю.Д. Кузьменко, А.О.Лешин. // Труды СГИФК. - Смоленск, 2000. - С. 258-262
5. Торгерсен Л. Уход за лыжами и лыжные мази / Л.Торгерсен. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

5 СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Токарева Анастасия Игоревна, тренер-преподаватель по лыжным гонкам ГАПОУ ТО «ТКПСТ»