

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ



КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«1» сентября 2023г.

Педагогический совет № 1

от «28» августа 2023 г.

## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

### «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучаемых: 15-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Егорова Ирина Анатольевна

Хабаровск, 2023г.

## Пояснительная записка

Данная программа является основным документом для подготовки лыжников, содействия успешному решению задач физического воспитания спортсменов, резерва для команд.

Приоритетным направлением программы является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся. В процессе тренировочной деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, мужества.

**Цель программы:** расширение двигательных возможностей и компенсация двигательной активности; стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### Задачи:

#### *учебные:*

- научить технике передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий;

#### *развивающие:*

- развивать мотивацию и положительное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### *воспитательные:*

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта; воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

### Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма.

В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики лыжных гонок, правилам соревнований.

Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка лыжников обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей подготовки лыжников и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей технической подготовки лыжников и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники лыжных ходов. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством передвижения в лыжных гонках. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений. Увеличивается дистанция и скорость передвижения. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на победу над соперниками в гонке и эстафете. Обучение тактике лыжных гонок рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования баскетболистов. Соревнование позволяет тренеру выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств игроков. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от колледжа до городского и краевого.

### **Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса**

В секции «Лыжные гонки» в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль. Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Диагностика проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Контрольные испытания проводятся 2 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр 1 раз в год, в начале года. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма воспитанников к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончании. С этой студентов обучают элементарным приемам самоконтроля.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд секции в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы секции является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы секции.

### **Ожидаемые результаты обучения**

Разработка оптимальных путей комплексного сохранения и укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни. Привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их духовно-нравственного и физического потенциала.

### **Формы и режим занятий:**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в колледже 1 раз в неделю по 3 часа, всего за год 120 часов.

### **Ожидаемые результаты и способы их результативности**

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение технико-тактических действий в тренировочном и соревновательном процессах.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Участие в соревнованиях городского и краевого уровня, выполнение спортивных разрядов.

Программа спортивной секции «Лыжные гонки» предназначена для совершенствования знаний и умений в технике и тактике спортивной игры баскетбол.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение всестороннего физического развития;
- совершенствование спортивно-технического мастерства.

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал включает историю и этапы развития игры, знание правил судейства, личная и общественная гигиена и врачебный контроль, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Практическая часть предусматривает освоение умений и навыков:

- выполнять основные приемы техники: бег, прыжки, повороты, остановки, ловлю, передачи, ведение, броски;
- взаимодействовать в коллективе, самостоятельно принимать решения, проявлять смелость, инициативу, подчинять свои интересы интересам коллектива;
- организовывать и проводить самостоятельно игру, судить ее.

Тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний. Программа рассчитана на 120 часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.