

Министерство здравоохранения Тверской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Тверской медицинский колледж»
ГБПОУ ТМК

«СОГЛАСОВАНО»

Учебно – методическое объединение
средних государственных
профессиональных образовательных
организаций Тверской области
«Здравоохранение и медицинские науки»

Председатель УМО  Н.К. Тарасова

« 31 » 03. 20 21 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

 Соцкая Т.Н.

« 1 » 04. 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучающихся: 16 – 25 лет

Срок реализации: 9 месяцев

г. Тверь

2021 г.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» ориентирована на совершенствование у обучающихся профессионально значимых и жизненно важных физических качеств, двигательных умений и навыков, волевых черт характера.

Организация - разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тверской медицинский колледж» (ГБПОУ ТМК)

Разработчик:

Малинин Н.Н. – преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рецензент:

Дмитриев Ю.В. - преподаватель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ «Тверской медицинский колледж»

Рассмотрена на заседании ЦМК общегуманитарных и общепрофессиональных дисциплин. Протокол №3 от 4 февраля 2021 г.
Председатель ЦМК – Павкина Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»:	
2.1 Учебный план	9
2.2 Содержание ДОП	10
2.3 Формы аттестации, оценочные материалы.....	13
3. Условия реализации дополнительной образовательной программы:	
3.1 Кадровое обеспечение	17
3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение	17
3.3 Материально-техническое обеспечение.....	18
3.4. Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов	18

I. Пояснительная записка

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования включает в себя как проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ, так и реализацию дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивного профиля.

Направленность программы

Направленность дополнительной образовательной программы (ДОП) «Лыжные гонки» – физкультурно-спортивная, так как в жизни современного молодого поколения существует проблема дефицита двигательной активности. Поэтому в условиях повышенной учебной нагрузки в колледже важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» направлена на привлечение к регулярным занятиям лыжным спортом «гонками», содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки: теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

- дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
- техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Основные задачи практической подготовки:

- содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой лыжных ходов, развитию физических качеств.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

Целевая аудитория: обучающиеся колледжа 16-25 лет, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий, индивидуальных и коллективных тренировок в соответствии с расписанием, утвержденным образовательным учреждением.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные.

После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения обучающихся к лыжным гонкам, формирование физически и гармонично развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, укрепления и сохранения здоровья,

воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- формирование стойкого интереса к физической активности и спорту;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры;
- предусмотреть тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста с ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- реализация мероприятий, направленных на максимальное привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом через организацию занятий легкой атлетикой в образовательном учреждении.

Требования к уровню подготовки, необходимому для освоения ДОП

Каждый обучающийся должен обладать физическим развитием, соответствующем своему возрасту, и иметь представление об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии легкой атлетикой и правилах его предупреждения.

Планируемые (ожидаемые) результаты - овладение техникой лыжных ходов. Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может применить в

результате освоения программы: чувство товарищества, взаимопомощи; чувство долга, ответственности, уважения; дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива. Результатом учебно-тренировочной работы обучающихся по программе «Легкая атлетика» являются показатели выступлений и соревнований.

В ходе освоения программы обучающийся будет **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой; психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

Уметь:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения; выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Владеть:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

Использовать:

- Приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в профессиональной и повседневной жизни, включать занятия спортом в активный отдых и досуг.

Освоение программы

- поможет развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям, преодолевать усталость, боль;
- выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитает привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов, сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

Программа рассчитана на **140** часов подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 90 минут, 4 академических часа в неделю.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки к лыжным гонкам. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 39 недель занятий. Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-оздоровительных занятий.

2.1 Тематический план

(количество часов в неделю – 4 / количество часов в год – 140)

№ п/п	Тема	Объем работы
Теоретическая подготовка		
1	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль.	(мин.) 75
2	Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	35
3	Основы техники передвижения на лыжах.	35
4	Правила соревнований по лыжным гонкам.	20
5	Основные средства восстановления.	15
	Итого:	180 мин. (4 ак. часа)
Практическая подготовка		
1	Общая и специальная физическая подготовка.	97 ак. ч.
2	Техническая подготовка.	40 ак. ч.
Итого: 140 часов		

2.2 Содержание ДОП

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.

Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Особенности проведения занятий на склонах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожениях.

Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

2.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов.

3. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

2. Техническая подготовка.

Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.

Календарно-тематическое планирование Теоретическая подготовка

Темы занятий	месяцы									объем работы (мин.)
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15
2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха	10	10	-	-	-	-	-	-	-	20
3. Питание. Самоконтроль	10	-	-	10	-	-	-	-	-	20
4. Оказание первой помощи при травмах	10	-	10	-	-	-	-	-	-	20
5. Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним	-	-	10	-	-	-	-	10	-	20

6. Лыжные мази, парафины	-	-		10	-	5	-			15
7. Основы техники передвижения на лыжах	-	-	20	15	-	-	-			35
8. Правила соревнований по лыжным гонкам	-	-	10	-	10	-	-			20
9. Основные средства восстановления	-	15	-	-	-	-	-			15
Итого:										180 (3 ак. часа)

**Календарно-тематическое планирование
Практическая подготовка**

Средства подготовки	Месяцы									Всего в км
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Количество тренировочных дней	8	9	9	8	8	8	11	8	8	77 дн
Количество тренировок	8	9	9	8	8	8	11	8	8	77 дн
Количество тренировочных часов	16	18	18	16	16	16	22	16	16	154 час
Бег в км	80	100	20	-	-	-	-	80	80	360 км
Имитация в км	5	15	-	-	-	-	-			20 км
Лыжи 1-2 зона в км	-	-	80	150	160	120	110			620 км
Лыжи 3-4 зона в км	-	-	-	15	-	20	25			60 км
Количество соревнований	-	2	-	2	-	1	2			7
Выполнение разрядов	-	-	-	-	-	-	III-II			
Всего работы в км	85	115	100	165	160	140	135	80	80	1060 км

2.3 Формы аттестации, оценочные материалы

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде классификационных соревнований (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения спортивных разрядов)

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип дифференциальности
3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований.
- Правила выполнения нормативных требований.

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными

процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

I. Подготовительную

II. Основную

III. Заключительную

В **подготовительной** части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2. Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3. Подготовить обучающихся психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце тренировки подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Разрядные нормы

Мужчины

Разряд	3 км	5 км	10 км	15 км
Классический стиль (ч.мин.с)				
III	-	20.48	43.19	1:06.31
II	-	18.15	38.01	58.22
I	-	16.21	34.02	52.15
Свободный стиль (ч.мин.с)				
III	-	19.44	41.04	1:03.04
II	-	17.09	35.42	54.49
I	-	15.17	31.50	48.53

Женщины

Разряд	3 км	5 км	10 км	15 км
Классический стиль (ч.мин.с)				
III	14.33	25.58	51.58	1:19.49
II	12.46	21.54	45.36	1:10.02
I	11.25	19.37	40.50	1:02.45
Свободный стиль (ч. мин. с.)				
III	13.47	23.40	49.16	1:15.40
II	11.59	20.34	42.50	1:05.47
I	10.41	18.20	38.11	58.38

3. Условия реализации

дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки»:

3.1 Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим образование, соответствующее профилю ДОП.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Образовательный процесс организуется в очной форме.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение тренером, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение

упражнений спомощью партнера, тренера, команды.

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы обучающимся должен быть обеспечен доступ к электронно-библиотечным системам:

- ЭБС Издательства «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
- ЭБС Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» <http://rucont.ru/>
- Электронная библиотека издательского центра «Академия»
<http://www.academia-moscow.ru>.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), и отвечающая техническим требованиям колледжа, как на территории колледжа, так и вне его.

Список литературы

1. Аграновский, М.А., Спиридонов, К.Н. Перед тобой сверкающая лыжня [Текст] /М.А. Аграновский, К.Н. Спиридонов. - М.: «Физкультура и спорт», 2013. - 112 с.
2. Аникин, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /Н.П. Аникин. - М.: «Физкультура и спорт», 2012. - 146 с.
3. Бутин, И.Ю. Лыжный спорт [Текст] /И.Ю. Бутин. - М.: «Просвещение», 2012. - 66 с.
4. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника- гонщика [Текст] /В.Н. Манжосов. - М.: «Физкультура и спорт»,2014. - 84 с.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Колледж располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарными и противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, предусмотренных учебным планом образовательной программы. Занятия проводятся на спортивных сооружениях ГБПОУ ТМК.

Колледж располагает специальным спортивным залом с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

Для реализации программы используются:

- спортивный инвентарь:
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- учебно-методическая литература по лыжным гонкам.

3.4 Создание специальных образовательных условий для лиц с ОВЗ, детей-инвалидов и инвалидов.

Учебный процесс строится на основе индивидуально-дифференцированного подхода к обучающимся с ограниченными возможностями здоровья. Для обучающихся с ОВЗ разрабатывается адаптированная образовательная программа. В целях доступности получения дополнительного образования учащимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми - инвалидами и инвалидами колледж обеспечивает:

для учащихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- альтернативную версию официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих, имеется доступ к ЭБС.

Имеется возможность обеспечить размещение в доступных для обучающихся местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий.

- с нарушением опорно-двигательного аппарата:
 - обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях. Для лиц с нарушением опорно-двигательной системы предусмотрено обучение на первом этаже, обеспеченного пандусом, расширенными дверными проемами и соответствующими санитарными условиями.