

Омутнинский колледж педагогики, экономики и права

**Рабочая программа  
спортивной секции  
«Лыжные гонки»**

г. Омутнинск  
2022 г.

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
классных руководителей  
от 30.08.2022 г,  
протокол № 1  
Педагог-организатор

 Патракова О.И.

Утверждаю  
Приказом от 01.09.2022 г.  
№ 1604  
Директор колледжа



Г.В. Бальбердина

## **Рабочая программа**

спортивной секции «Лыжные гонки»

Автор: Емельянова Марина Васильевна, руководитель спортивной секции Омутнинского колледжа педагогики, экономики и права

---

Рецензенты:

2

---

## **Содержание**

### **I. Пояснительная записка**

#### **1.1 Направленность**

#### **1.2 Актуальность**

#### **1.3 Цели и задачи программы**

#### **1.4 Формы и режим занятий**

#### **1.5 Ожидаемый результат**

#### **1.6 Формы подведения итогов реализации программы**

### **II. Учебно-тематический план**

### **III. Содержание программы**

### **IV. Методическое обеспечение программы**

### **V. Список литературы**

### **Приложение № 1**

## **I. Пояснительная записка**

### **Пояснительная записка**

Программа секции «Лыжные гонки» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом специфики данного предмета, логики учебного процесса. В данной программе заложены возможности предусмотренного стандартом формирования у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Секция объединяет студентов всех курсов и специальностей. Рабочая программа рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю). Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям лыжным спортом «гонками», содействию разносторонней физической

подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

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.

### **1.1 Направленность**

Направленность программы - спортивная. 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.

### **1.2 Актуальность**

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки.

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

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, 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.

### **1.3 Цели и задачи программы**

Цель программы:

-создание обучающей, воспитывающей, оздоравливающей, развивающей среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков у студентов, обеспечивает ему условия для формирования общих компетенций, развитие физических и психологических качеств.

Задачи:

- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### **1.4 Формы и режим занятий**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 28 недель, три занятия в неделю. Каждое занятие продолжительностью 90 минут.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

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

### **1.5 Ожидаемый результат**

В конце обучения по программе планируется формирование у обучающихся спортивных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, снижение уровня заболеваемости студентов, повышение социальной адаптации студентов, сформированность коммуникативных способностей, умение играть в команде.

### **1.6 Формы подведения итогов реализации программы**

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде классификационных соревнований (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения спортивных разрядов) (см. приложение 1).

## II. Учебно-тематическое планирование Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Объем работы
<b>Теоретическая подготовка</b>		
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
	<b>Итого:</b>	180
<b>Практическая подготовка</b>		
1	Общая и специальная физическая подготовка.	(час.) 146
2	Техническая подготовка.	28
	<b>Итого:</b>	174

## III. Содержание программы

### Программный материал

#### 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.

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

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	
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 (4 часа)

## Календарно-тематическое планирование Практическая подготовка

Средства подготовки	месяцы							все го в км
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	
Количество тренировочных дней	12	12	13	12	12	13	13	84 дн
Количество тренировок	12	12	13	12	12	13	13	84 дн
Количество тренировочных часов	24	24	26	24	24	26	26	174 час
Бег в км	80	100	20	-	-	-	-	200 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	900 км

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Содержание</i>	<i>Часы</i>
1	6 и 8 сентября	Развитие общей выносливости. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Общеразвивающие упражнения	6
2	13 и 15 сентября	Развитие общей выносливости. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Общеразвивающие упражнения	6
3	20 и 22 сентября	Развитие общей и специальной выносливости. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности	6
4	27 и 29 сентября	Переменная тренировка. Работа на отрезках по трассе соревнований. ОРУ	6
5	4 и 6 октября	Переменная тренировка. Участие в районном легкоатлетическом кроссе. Участие в первенстве колледжа по легкоатлетическому кроссу	6
6	11 и 13 октября	Равномерная тренировка по пересеченной местности с шаговой имитацией лыжных ходов в подъемы. ОРУ	6
7	18 и 20 октября	Бег слабой и средней интенсивности с прыжковой имитацией в подъемы. ОРУ	6
8	25 и 27 октября	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Многоскоки и упражнения для развития рук. Имитация лыжных ходов. ОРУ	6
9	1 и 3 ноября	Бег средней интенсивности. Общеразвивающие упражнения. Имитация хода в подъемы сильной интенсивности	6

10	8 и 10 ноября	Развитие общей выносливости. Прохождение трассы со слабой интенсивностью. Изучение техники скользящего шага: скольжение в основной посадке без палок	6
11	15 и 17 ноября	Изучение техники попеременного и одновременного одношажного ходов. Прохождение этими ходами учебной трассы со слабой интенсивностью	6
12	22 и 24 ноября	Прохождение учебной трассы со слабой интенсивностью. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход. Устранение грубых ошибок	6
13	29 ноября и 1 декабря	Прохождение трассы со средней интенсивностью по пересеченной местности. Работа над техникой лыжных ходов	6
14	5 и 8 декабря	Работа над техникой лыжных ходов. Переменная тренировка по пересеченной местности. Участие в соревнованиях «Открытие лыжного сезона»	6
15	13 и 15 декабря	Работа над техникой ходов. Равномерная тренировка по пересеченной местности. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход. Устранение ошибок	6
16	20 и 22 декабря	Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Переменная тренировка на кругу 1300 м с двумя подъемами с оптимальной интенсивностью	6
17	10 и 12 января	Совершенствование в технике лыжных ходов по пересеченной местности. Переменная тренировка 3x500 м с оптимальной интенсивностью на кругу с двумя подъемами, в интервалах со слабой интенсивностью	6

18	17 и 19 января	Работа над техникой лыжных ходов. Совершенствование в горнолыжной технике: поворотах и торможениях в движении. Открытие лыжного сезона	6
19	24 и 26 января	Равномерная тренировка по сильнопересеченной местности. Правильное выполнение элементов техники ходов подъемов и спусков.	6
20	31 января и 2 февраля	Работа над техникой лыжных ходов. Переменная тренировка на кругу 2 км. Отлогие подъемы пройти с сильной интенсивностью, равнинные - со средней, спуски - отдых. Круг повторить 2 раза	6
21	7 и 9 февраля	Повторная тренировка на кругу длиной 800 м. Пройти один круг с сильной интенсивностью, другой - со слабой. Повторить 3-4 раза. Равномерное скольжение	6
22	14 и 16 февраля	Переменная тренировка. Работа над техникой лыжных ходов. Участие в первенстве области среди ССУЗов по лыжным гонкам.	6
23	21 и 28 февраля	Равномерная тренировка. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России - 2012»	6
24	2 и 7 марта	Переменная тренировка на кругу 1,8 км. Подъемы с сильной интенсивностью, на равнине - со средней, на спуске - отдых	6
25	9 и 14 марта	Равномерная тренировка по трассе соревнований. Повторная тренировка на кругу 800 м. Прохождение кругов с переменной интенсивностью. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (3-этап) на кубок Главы администрации	6

		Омутнинского городского населения	
26	16 и 21 марта	Развитие общей выносливости. Равномерная тренировка по пересеченной местности, совершенствуясь в технике прохождения трасс различного рельефа. Совершенствование в горнолыжной технике	6
27	23 и 28 марта	Переменная тренировка на кругу по пересеченной местности. Прохождение подъемов с оптимальной интенсивностью, на спусках - отдых	6
28	30 марта и 4 апреля	Повторная тренировка на кругу 1,8 км с сильной интенсивностью, используя одновременные ходы. Количество повторений - два. Равномерная тренировка. Работа над техникой ходов	6
29	6 и 11 апреля	Переменная тренировка по трассе соревнований. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (4-5 этапы) на кубок Главы администрации Омутнинского городского поселения. Равномерная тренировка типа похода по живописной местности	6

#### **IV. Методическое обеспечение программы**

##### **Методы организации занятий**

Методы обучения	Методы развития	Методы воспитания
1. Словесный	1. Равномерный	1. Сознательности
2. Наглядный	2. Интервальный	2. Активности
	3. Непрерывный	

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

1. Принцип систематичности
2. Принцип непрерывности
3. Принцип постепенности
4. Принцип доступности

#### **V. Список литературы**

1. Аграновский, М.А., Спиридонов, К.Н. Перед тобой сверкающая лыжня [Текст] /М.А. Аграновский, К.Н. Спиридонов. - М.: «Физкультура и спорт», 2020. - 112 с.
2. Аникин, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /Н.П. Аникин. - М.: «Физкультура и спорт», 2019. - 146 с.
3. Бутин, И.Ю. Лыжный спорт [Текст] /И.Ю. Бутин. - М.: «Просвещение», 2018. - 66 с.
4. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника- гонщика [Текст] /В.Н. Манжосов. - М.: «Физкультура и спорт», 2019. - 84 с.
5. Спиридонов, В.Н., Людеков, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /В.Н. Спиридонов, Н.П. Людеков. - М.: «Физкультура и спорт», 2020. - 96 с.

**Разрядные нормы  
Мужчины**

Разряд	3 км	5 км	10 км	15 км
<b>Классический стиль (ч.мин.с)</b>				
III	-	20.48	43.19	1:06.31
II	-	18.15	38.01	58.22
I	-	16.21	34.02	52.15
<b>Свободный стиль (ч.мин.с)</b>				
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
<b>Классический стиль (ч.мин.с)</b>				
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
<b>Свободный стиль (ч.мин.с)</b>				
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