

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «КАСКАД»  
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО «ДООЦ «Каскад»  
Протокол № 1  
от « 28 » 08.2020г.

Утверждаю  
директор МБУ ДО «ДООЦ «Каскад»  
З.Д.Латыпова  
«28» 08.2020г.



Рабочая образовательная программа  
по горнолыжному спорту  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «КАСКАД»  
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан

Для групп начальной подготовки 1 года обучения

Срок реализации – 1 год

Составил:  
педагог доп.образования  
Фишман М.А.

с. Дубьязы 2020г.

## **Пояснительная записка**

Программа по горнолыжному спорту составлена в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. №12-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.95.) и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (за №390 от 28 июня 2001г.).

Программа является рабочей и составлена на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по горнолыжному спорту, авторов Дельвер П. А. , Л.И.Орехов Ю. В. Адамов, современных программ по общефизическому воспитанию детей.

## **I. Этап начальной подготовки, 1 год обучения**

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель рабочей программы -**

- создание условий для укрепления здоровья и закаливания организма, совершенствования физических данных ребенка;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям горнолыжным спортом;
- формирование дружеских взаимоотношений между детьми;
- развитие познавательных интересов и расширение кругозора,
- воспитание волевых черт характера.

#### **Задачи:**

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Во всех формах организации двигательной деятельности воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильное положение тела в различных видах спортивной деятельности;
- учить уверенному прямому спуску на параллельных лыжах на склоне до 15 градусов;
- учить правильному сохранению положения над лыжами (горнолыжная стойка).
- учить элементам торможения: поворотом, «плугом»
- учить выполнять упражнения на динамическое равновесие и баланс при спуске на лыжах;

- учить повороту из положения «плуг»
- учить элементам спортивных игр (пионербол, футбол), играм с элементами соревнований, играм эстафетам;
- знакомить с основами теории горнолыжного спорта;

### **Принципы реализации программы**

В основу предлагаемой программы взяты общие *дидактические принципы*: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

*Сознательность и активность* повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

*Систематичность и последовательность* обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

*Доступность* обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка;

*Зрительная наглядность* обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

## **Организация учебно-воспитательного процесса**

Особенностью предлагаемой программы является возможность ее реализации в целом, как самостоятельной по всем этапам, так и при включении ее отдельных этапов в другие комплексные развивающие образовательные программы.

В зависимости от начальной физической подготовки детей и увеличения времени занятий, корректируемых учебным планом на текущий год, содержание базовых тем может быть дополнено комплексами специальных упражнений различной степени сложности. Соответственно в данной программе прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей.

Программа предусматривает обучение детей с 6 лет и рассчитана на 1 год.

План занятий составлен на 46 недель основного этапа и 6 недель переходного этапа (летнее время). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа ( 90 минут ).

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления.

Численность учащихся в ГНП до года от 10 до 15 человек.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 недели)**  
**Группы начальной подготовки 1 год обучения.**

<b>1. Общие сведения</b>	
Возраст занимающихся: 6 -10 лет Количество часов в неделю: 6 Количество занятий в неделю: 3 <u>Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут)</u>	
<b>2. Раздел подготовки</b>	<b>Количество часов в год</b>
<b>1. Теоретическая подготовка</b> - развитие ФиС в России; -развитие горнолыжного спорта; -врачебный контроль и самоконтроль ; -общая и специальная подготовка; -правила поведения на склоне; - правила пользования БКД; - гигиенические требования к занимающимся; - влияние физических упражнений на организм человека, профилактика заболеваний; - основы горнолыжной техники; - горнолыжный инвентарь (устройство, уход, регулировка);	<b>8</b>
<b>2.Физическая подготовка и специальная подготовка.</b> <i>а) практические занятия на горнолыжном склоне:</i> - простейшие приемы движения на горных лыжах; - прямой спуск; - косой спуск; - выполнение упражнений на динамическое равновесие; -обучение современной горнолыжной технике; - выполнение уверенного спуска с координированной работой рук; - выполнение упражнений на динамическое равновесие и баланс при движении по заданной траектории;	96
<i>б) практические занятия подготовительного периода:</i> - ОФП (бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры, ); - СФП (имитационные упражнения ,помогающие освоить современную горнолыжную технику).	<b>202</b>
<b>3.Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.</b> <b>Всего часов:</b> Примечание: соотношение ОФП и СФП – составляет соответственно 64% и 30%.	<b>6</b>  <b>312</b>
<b>Ожидаемые результаты и способы их проверки</b>	

В результате освоения программы дети должны:

Знать:	Уметь:
<p><b>Понятие о физической культуре и спорте</b></p> <p><b>Правила поведения на склоне.</b></p> <p>Правила безопасного поведения во время занятий.</p> <p><b>Правила пользования БКД.</b></p> <p>Санитарно-гигиенические требования</p>	<p>Сохранять правильное положение над лыжами (горнолыжная стойка).</p> <p>динамическое равновесие и баланс в прямом спуске и в дугах на склоне не более 15 градусов.</p> <p>Осуществлять торможение плугом, упором, падением.</p> <p>Выполнять развороты переступанием, махом.</p> <p>Выполнять уверенный спуск в сочетании с координированной работой рук на лыжах в дугах на склоне не более 15 градусов.</p> <p>Выполнять упражнения на смещение центра тяжести на склоне не более 15 градусов.</p>

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Дети, выполнившие контрольные нормативы по физической, технической подготовке и могут быть переведены на другой этап обучения.

Контрольные нормативы являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовке учащихся.

Воспитательные задачи оцениваются по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований.

### Переводные контрольные нормативы

1. Контрольные переводные нормативы проводятся во всех группах 2 раза в год (февраль- техническая подготовка, май- физическая) .
2. При переводе детей на следующий год обучения принимаются нормативы ОФП и СФП по 4 видам.

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Для учащихся ДЮСШ групп начальной подготовки по горнолыжному спорту

Упражнения		показатели
1.Бег 30 м (с)	Юноши	7.6
	Девушки	7.8
2.прыжок с места	Юноши	120
	Девушки	110
3. гибкость	Юноши	4
	Девушки	6
4.кол-о сгиб-й и раз-й тул-а из положения лежа за 30с.	Юноши	10
	Девушки	8

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки для определения специально-технической подготовки занимающегося.

( оценивается- зачет, незачет)

1. передвигаться двухшажным ходом
2. разворачиваться на месте переступанием
3. подниматься «елочкой»
4. спускаться прямо в основной стойке, тормозить «разворотом лыж», «плугом»

### Содержание занятий

## **1. Теоретические занятия.**

- *Правила поведения на склоне*
- *Правила пользования БКД*
- *История развития ГЛС*
- *История зимних Олимпийских игр*
- *Самоконтроль*
- *Форма одежды для занятий ГЛС (гигиена при посещении занятий)*
- *марки лыж, креплений, ботинок*
- *Правила поведения на тренировке*
- *«как справиться со своими страхами и преодолеть себя»  
(психологическая настройка)»*

## **2.Общefизическое развитие.**

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

**Бег.** Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

**Прыжки.** Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

**Элементы гимнастики.** Кувырки, перевороты, упражнение на гибкость, и растяжку.

**Приседания, отжимание, подтягивание.**

**Упражнения на равновесие.** Упражнения на гимнастической скамейке, парные упражнения.

**Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.**

## **3. Специально- подготовительные упражнения.**

**Имитационные упражнения.** Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

***Упражнения на склоне до 10 градусов.***

Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможение.

***Подвижные игры на лыжах.*** «Салочки», различные эстафеты.

**4. Специально-техническая подготовка**

***Упражнения на склоне до 15 градусов.***

Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) . Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) . Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, «гирлянда». Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

***Упражнения на склоне до 10 градусов.***

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии косого спуска. Спуск по учебной трассе.

***Подвижные игры на лыжах.***

«Салочки», различные эстафеты с использованием предметов. Соревнования на скорость.

## **Методические рекомендации**

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживать у занимающихся постоянный интерес, используя игровые формы, эстафеты.

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта, используя упражнения, развивающие способности необходимые горнолыжнику (адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног).

При развитии силы подбирают упражнения укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах (мышцы ног, туловища, брюшного пресса и таза).

Разучивание новых элементов движения и упражнений следует проводить в начале занятий.

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами. Очень важно, чтобы ребенок стоял, не опираясь, на языки и задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться

дальше. Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс в прямом спуске способствуют постановке правильной горнолыжной стойке, и привыканию детей к скорости, основным задачам на первоначальном этапе. Второй этап - это прыжки со смещением центра тяжести. Совершая прыжочки с незначительным смещением лыж из стороны в сторону, дети должны почувствовать эффект, прохождения под телом облегченных лыж. Это весьма непросто и получается не у всех сразу. Важно, чтобы все упражнения делались, строго в линии падения склона, и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона. Третий этап – это смещение центра тяжести с незначительным сгибанием внутренней ноги и разгибанием внешней ноги. Для этой цели полезны упражнения, в которых детям необходимо дотягиваться до предмета, установленного сбоку, желательно на высоте их плеч. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным.

**Необходимо учитывать физические и координационные возможности ребенка. Правильный подбор склона и состояния снега – ключ к успеху в обучении современной технике поворота.**

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать росту-весовым показателям ребенка.

#### **Восстановительные мероприятия.**

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

#### **Медицинское обеспечение.**

Систематический текущий контроль за состоянием здоровья проводится путем определения периода восстановления после простых физических нагрузок (например, определения ЧСС после цикла упражнений и после 1-2 минут отдыха).