

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 2-3 годов обучения

Срок реализации – 2 года

Составил:
педагог доп.образования
Огородников В.А.

с. Дубьязы, 2020 г.

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.

Цели и задачи программы.

Цель образовательной 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.
- освоение современной горнолыжной техники.

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;
- осваивать комплекс упражнений на динамическое равновесие и баланс при спуске на лыжах с уклоном до 15 градусов.
- знакомить с теорией горнолыжного спорта;
- учить грамотному прохождению горнолыжных трасс.
- участие в соревновательном горнолыжном процессе

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 7-10 лет и рассчитана на 2 года.

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 и успешно освоившие этап начальной подготовки (1 год обучения) при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

Численность учащихся в ГНП 2 года обучения от 10 до 12 человек, в ГНП 3 года обучения от 8 до 10 человек.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 недели) Группы начальной подготовки 2-3 год обучения.

1. Общие сведения	
Возраст занимающихся: 7-10 лет Количество часов в неделю: 6 Количество занятий в неделю: 3 <u>Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут).</u>	
2. Раздел подготовки	Количество часов в год
1. Теоретическая подготовка -Техника безопасности, гигиенические требования; -правила поведения на г/л склоне, правила пользования БКД; -правила поведения в критических ситуациях на г/л склоне; -история горнолыжного спорта; -Олимпийские игры; -основы здорового образа жизни, режим дня и питание спортсмена; -закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний;	8 1 1 1 1 1 1 1

-ознакомление с основами анатомии физиологии человека, краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.	1
2.Физическая подготовка.	
а) <i>практические занятия на горнолыжном склоне:</i>	93
-выполнение упражнений на динамическое равновесие;	
-обучение элементам прохождения трасс слалома, слалома - гиганта;	
-прохождение учебных трасс различной сложности;	
-выполнение поворотов на склоне до 15 градусов;	
-выполнение упражнений на динамическое равновесие и баланс при движении по заданной траектории;	
б) <i>практические занятия подготовительного периода:</i>	202
-ОФП (бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры, батут, плавание);	
-СФП (имитационные упражнения на роликовых коньках, помогающие освоить современную горнолыжную технику).	
3.Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.	9
Всего часов:	312
Примечание: соотношение ОФП и СФП составляет соответственно 64% и 30%.	

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы дети должны:

Знать:	Уметь на лыжах
Правила поведения на склоне. Правила безопасного поведения во время занятий. Правила пользования КБД . Особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин. Правила соревнований. Санитарно-гигиенические требования	Сохранять правильное положение над лыжами (горнолыжная стойка). динамическое равновесие и баланс в прямом спуске и в дугах на склоне не более 15 градусов. Выполнять уверенный спуск в сочетании с координированной работой рук (палок) на лыжах в дугах на склоне не более 15 градусов. Выполнять серии сопряженных поворотов на склоне не более 15 градусов в дугах. Проходить трассу из открытых ворот (8-10) в основной стойке. Проходить трассу слалома-гиганта. Стартовать и разгоняться при старте. Спускаться прямо в стойке «скоростного спуска» 100-150м.

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 могут быть переведены на другой этап обучения. Дети, не выполнившие контрольные нормативы по физической, технической подготовке, могут повторно пройти данный этап обучения.

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

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 .
2. При переводе в группах начальной подготовки 2 года обучения на следующий год принимаются нормативы ОФП по 5 видам СФП по 8 видам. При переводе в группах начальной подготовки 3 года обучения на следующий этап обучения принимаются нормативы ОФП по 6 видам СФП по 3 видам.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Для учащихся групп начальной подготовки по горнолыжному спорту

Упражнения		Гнп-2	Гнп-3
1.Бег 30 м (с)	Юноши	7.4	
	Девушки	7.6	
2.Бег 60м (с)	Юноши		11,2
	Девушки		11,5
3.Упражнение «пресс»	Юноши	12	15
	Девушки	10	12
5.гибкость	Юноши	5	5
	Девушки	6	7
6.Отжимание (раз)	Юноши		10
	Девушки		8
7.прыжок с места	Юноши	120	130
	Девушки	110	120
10. а) Прыжки через скамейку (раз) Скамейку за 20 сек.	Юноши	15	18
	Девушки	10	12

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

(оценивается зачет незачет)

Гнп второго года обучения:

1. Передвигаться коньковым шагом.
2. Разворачиваться на месте махом.
3. Подниматься «лесенкой»
4. Спускаться прямо в основной стойке, тормозить «разворотом лыж».
5. Спускаться поворотами переступанием.
6. Спускаться прямо в основной стойке на одной лыже
7. Проходить трассу из открытых ворот 8-10 в основной стойке.
8. Преодолевать неровности без отрыва лыж от снега.

Гнп третьего года обучения:

1. Стартовать и разгоняться при старте.
2. Спускаться прямо в стойке «скоростного спуска» 100-150м.
3. Сопряжено поворачивать на параллельных лыжах.