

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 « 18 » 08.2020г.

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



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

Для групп специальной физической подготовки 1 года обучения

Срок реализации – 1 год

Составил:  
педагог доп.образования  
Огородников В.А.

с. Дубъязы 2020г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поурочная программа составлена на основе нормативно-правовых документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства Спорта и Туризма. Раскрывает весь комплекс подготовки учащихся на весь период обучения. Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дальнейшей детализации планирования учебного процесса и всей подготовки учащихся.

**Программа направлена** на совершенствование системы физической культуры. Выполнение программных мероприятий будет способствовать позитивным изменениям в состоянии здоровья подростков, повышению уровня физической подготовленности.

Увеличение количества проводимых спортивно-массовых мероприятий и активная пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни позволят привлечь большее число детей к регулярной спортивно-оздоровительной деятельности.

**Горные лыжи** – самый передовой зимний вид спорта в том смысле, что он полностью определяет жизнь в сотне курортных областей. В современных горных лыжах техника в конечном итоге почти всегда играет решающую роль.

Поставленная стабильная техника придает необходимую уверенность и со временем решает любые проблемы психологического плана. Учащиеся, которые по-настоящему технически сбалансированы, могут добиваться успеха во всех дисциплинах.

### **Цель Программы:**

- Повышение уровня физической подготовленности детей, подростков ;
- Профилактика заболеваемости, формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, всестороннее и гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и снижения криминогенной напряженности в подростково-молодежной среде средствами физической культуры и спорта.

### **Задачи Программы:**

- Удовлетворить потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
  - Организовать и провести мероприятия по подбору, воспитанию детей, подростков и создания условий для наиболее полной самореализации их потенциала;
  - Обеспечить повышение уровня общей и специальной подготовленности в соответствии с требованиями программы;
  - Организовать и провести спортивные соревнования и другие мероприятия физкультурно-оздоровительного характера, направленных на профилактику вредных привычек и правонарушений;
  - Формировать высокие нравственные качества подрастающего поколения, воспитание духовности и патриотизма;
- Перевод детей в группы СФП-1 производят по результатам выполнения требований по общей и специальной подготовке при наличии допуска врача.

Основную воспитательную работу осуществляют в процессе занятий. Дополнительно можно проводить беседы, лекции, походы, экскурсии посещение музеев, театров, кино. Важное значение имеет выполнение общественных поручений, участие в общественных мероприятиях. Необходимо приучать занимающихся к общественно полезному труду.

### **Методическая часть рабочей программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки горнолыжников; рекомендуемые объемы нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического контроля; рекомендации по проведению учебных занятий, а также требования к технике безопасности.

Педагог учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами горнолыжного спорта и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях горными лыжами;
- знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся , способствовать их всестороннему и

- гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся ;
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по горнолыжному спорту, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
  - при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
  - повышать свою профессиональную квалификацию;
  - проводить учебные занятия в соответствии с расписанием;
  - контролировать безопасный переход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебную программу только в присутствии педагога;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 10 мин после окончания занятий.

## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУППЫ СФП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

**Распределение нагрузки (часов) и учебного материала для СФП групп 1-ого года обучения**

<b>Часов в год</b>	<b>468</b>
<b>Часов в неделю</b>	<b>9</b>
<b>Часов в день</b>	<b>3</b>
<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>3</b>
Теоретическая подготовка	12
ОФП	200
СФП	102
Занятия на лыжах	144
Контрольные и приемные нормативы	4
Соревнования	6

### **Физическая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
2. Бег низкой интенсивности
3. Бег средней интенсивности
4. Бег высокой интенсивности
5. Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением)
6. Наклоны, вращения
7. Приседания, отжимания, подтягивания
8. Акробатические упражнения
9. Упражнения на равновесие
10. Упражнения на гибкость
11. Подвижные игры, эстафеты
12. Элементы спортивных игр

### **Специально-подготовительные упражнения (СПУ)**

#### **Подводящие**

1. Имитация спусков в разных стойках

2. Имитация преодоления неровностей склона
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног
4. Винто-угловые движения
5. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м. на склоне крутизной 8-10 градусов)

#### **Развивающие**

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал педагога принять определенную позу или выполнить заданное движение)
2. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища
3. Упражнения для мышц ног

#### **Специальная техническая подготовка**

1. Прямой и косой спуск
2. Спуски с преодолением неровностей склона
3. Передвижение коньковым шагом
4. Спуски на одной лыже
5. Перенос веса тела с ноги на ногу
6. Остановка разворота лыж
7. Введение дуги поворота на внешней лыже
8. Винто-угловое движение
9. Согласование движений при выполнении поворотов
10. Согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища
11. Повороты без опоры (укола) на палку
12. Вход в поворот с конькового шага
13. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м. (8-12 ворот)
16. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот)
17. Игры на лыжах
18. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах

### **ПРИМЕРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СФП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Задачи:**

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
4. Изучение остановки разворотом лыж.
5. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Продолжительность занятия 135 мин.

#### Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800м.-10 мин.;
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте-20 мин.;
3. Бег с ускорением по 15-20 м. х 4- 10 мин.;
4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15х8-5 мин.;
5. Упражнения с мячами-20 мин.;
6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения-25 мин.;
7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом 2х10 мин.-30мин.;
8. Упражнения на расслабление-15 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м.-15 мин.;
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте-20 мин.;
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты)-30 мин.;
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики-20 мин.;
5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу)-20 мин.;
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр-20 мин.;
7. Упражнения на расслабление-10мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ- 15 мин.;
2. Прямые и косые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание- сгибание на склоне крутизной 10-12 градусов-15мин.;
3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10-12 градусов-10 мин.;
4. Прохождение ритмичных учебных трасс - 3 5 мин.;
5. Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м. на склоне 25-30 градусов с выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж-15 мин.;
6. переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 10-12 градусов- 20мин.;
7. Игра на лыжах (соревнование между «командами» в остановке в заданном месте)-25 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и имитационные упражнения-30 мин.;
2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием-15 мин.;
3. Преодоления серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м., 2-3 бугра) с последующим переходом в косой спуск и остановкой. Склон до 15 градусов-15мин.;
4. Выполнение поворотов среднего радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 10-15 градусов-30мин.;
5. Прохождение ритмичной трассы (6-10 ворот с расстоянием между ними 10-12 м.) и преодолением одиночных бугров до и после трассы-25 мин.;
6. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева). Этап 15-20 м. следующий участник начинает движение по сигналу тренера, после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом»-20 мин.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СФП ПЕРВОГО  
ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ДЕВОЧКИ, МАЛЬЧИКИ)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		мальчики	девочки
1.	Бег 60 м. (с)	11,0	11,2
2.	Кросс 800м.	Без учета времени	
3.	Прыжок в длину с места (м.,см.)	140	130
4.	Прыжки через скамейку за 30 сек.(кол-во раз)	25	20

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к-во раз)	10	8
6.	«Пистолетик»	6/6	6/6
7.	Упражнение «пресс» за 30 сек.	15	12
8.	Наклон вперед , ноги прямые, достать пол ладоням	Держать 2 секунды	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Из косого спуска разворот на 180 градусов	Оцениваю устойчивость, плавность	
2.	Спуск на одной лыже (правой и левой). Склон 10-12 градусов длиной 50 м.	Оценивают устойчивость	
3.	Преодоление неровностей рельефа (серия бугров, выкат, перегиб склона, впадина)	Учитывают своевременность компенсаторных движений, устойчивость	
4.	Полет (девочки- 1-2, мальчики – 2-3 м.) с небольшого бугра или спада	Оценивают устойчивость при приземлении	

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Широко применять специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, на финише, перед занятиями и в виде домашних заданий. Можно увеличить длину лыж с учетом успешности овладения программным материалом. Увеличивают длину отрезков учебных трасс.

Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска. Ширину ворот уменьшают незначительно.

Автоматические крепления проверяют ежедневно и смазывают по мере необходимости, но не реже одного раза в две недели.

Одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон, так же как и их самочувствие. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до окончания по их просьбе или по решению педагога.

На всех занятиях педагог должен быть на лыжах и показывать детям все упражнения, которые они изучают, акцентируя их внимание на главных элементах упражнения. Учебный склон и его выкат не должен вызывать у детей страха. Каждый ребенок должен стартовать с той высоты, которая ему доступна, постепенно поднимаясь к общему старту.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся правила пользования подъемником, обеспечить безопасность детей. Следует также ознакомиться с правилами поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать ученикам о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укреплению здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении горнолыжных приемов. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости.

Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют занимающихся по командам так, чтобы не создавать

«наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования быстроты реакции и ориентирования в пространстве применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняется по сигналу.

Педагог должен быть внимательным, чутким и наблюдательным при оценке подготовленности учеников не следует быть чрезвычайно строгим.

При переводе в следующую группу учитывают не только уровень подготовленности, но и устойчивость интереса к занятиям, успехи в учебе, особенности личности ученика.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В процессе занятий используют педагогические средства восстановления путем правильной организации учебного режима, чередования физической нагрузки и отдыха, правильной последовательности освоения материала с учетом особенностей детского организма.

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Необходимо провести медицинский осмотр - в начале сентября. В процессе занятий педагог должен систематически вести наблюдения за здоровьем детей, проводить текущий контроль, проверяя соответствие тренировочных нагрузок возможностям детского организма. Для этого периодически проверяется ЧСС.