

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

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 2 года обучения

Срок реализации – 1 год

Составил:
педагог доп.образования
Кагиров А.Р.

с. Дубьязы 2020г.

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-2 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 ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Распределение нагрузки (часов) и учебного материала для СФП групп 2-ого года обучения

| | |
|----------------------------------|------------|
| Часов в год | 468 |
| Часов в неделю | 9 |
| Часов в день | 3 |
| Кол-во занятий в неделю | 3 |
| Теоретическая подготовка | 14 |
| ОФП | 200 |
| СФП | 95 |
| Занятия на лыжах | 144 |
| Контрольные и приемные нормативы | 5 |
| Соревнования | 10 |

Физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения
2. Бег низкой и средней интенсивности
3. Бег высокой интенсивности
4. Прыжки, многоскоки
5. Акробатические, гимнастические упражнения
6. Упражнения на равновесие
7. Спортивные игры с мячом
8. Эстафеты, подвижные игры

Специально-подготовительные упражнения Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение)
3. Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами)
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)
5. Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.)

Подводящие

1. Имитация поворотов
2. Имитация спусков
3. Винто-угловое движение
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием

Специальная техническая подготовка

1. Прямые и косые спуски в различных стойках
2. Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ)
3. Боковое соскальзывание
4. Торможение разворотом лыж
5. Коньковый ход
6. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса
7. Повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже
8. Прыжки на лыжах
9. Прохождение «змейки»
10. Трассы слалома-гиганта
11. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах)
12. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП СФП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

1. Совершенствование физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Укрепление здоровья занимающихся.
4. Углубление изучения техники поворотов среднего радиуса.
5. Совершенствование умений управления лыжами

Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности-10 мин.;
2. ОРУ в движении и на месте-15 мин.;
3. Ускорения 10-15 м. x 4, повторный бег 30 м. x 2 - 10 мин.;
4. Прыжки, многоскоки -15мин.;
5. Подвижная игра («Два мороза») -10 мин.;
6. Акробатические упражнения -15 мин.;

7. Имитационные упражнения -10мин.;
8. Специально-подготовительные упражнения (развивающие)-15мин.;
9. Игра в футбол- 30 мин.;
10. Упражнение на расслабление -5 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности-15 мин.;
2. ОРУ на месте и в движении-20 мин.;
3. Имитационные упражнения на склоне-20 мин.;
4. Упражнения на гимнастических снарядах-30 мин.;
5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики-20 мин.;
6. Специально- подготовительные упражнения (с силовой направленностью)-10 мин.;
7. Упражнения на гибкость (выполняются с партнером)-15 мин.;
8. Упражнения на расслабление-5 мин.

Примерное занятие:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения -15 мин.;
2. Прямые и косые спуски в средней стойки. Склон 12-15 градусов -15 мин.;
3. Спуск по неровному склону-10 мин.;
4. Прохождение бугра и впадины (серии из 2-3 бугров)- 15 мин.;
5. Повороты среднего радиуса на параллельных лыжах -15 мин.;
6. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6-7 м. 5-6 ворот -30 мин.;
7. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 м. на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения переступанием-30мин.;
8. Произвольные спуски-5 мин..

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ-15 мин.;
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов среднего и малого радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу-20 мин.;
3. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м. - 35 мин.;
4. Преодоление одиночного бугра с переходом на бугре из косого в прямой спуск-20 мин.;
5. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от склона -25 мин.;
7. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания-20 мин.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СФП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Контрольные упражнения | Зачетный норматив | |
|------------------------------|--|--------------------------|-------------------|
| | | мальчики | девочки |
| ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
| 1. | Бег 60 м. (с) | 10,8 | 11, |
| 2. | Кросс | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места (м.,см.) | 140 | 130 |
| 4. | Прыжки через скамейку за 30 сек.(кол-во раз) | 22 | 20 |
| 5. | Приседание на одной ноге «пистолетик» | 7/7 | 7/7 |
| 6. | «Пресс» за 30 сек. | 17 | --15- |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | | |
| 7. | Отжимания | 10 | 8 |
| 8. | Наклон вперед достать пол пальцами рук | Держать 2 сек | |
| СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | |
| 1 | Спуск на одной лыже (правой и левой) и выполнение нескольких поворотов. | Оценивают устойчивость, плавность движений при выполнении поворотов | |
| 2 | Полет (девочки- 2-3, мальчики -3-4 м.) с небольшого бугра. | Оценивают устойчивость приземления, уверенность выполнения | |
| 3 | Повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 300м. | Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, плавность движений по всей длине спуска | |
| 4 | Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне крутизной 12-15 градусов (расстояние между древками 6-7 м.) | Оценивают плавность перехода из поворота в поворот (отсутствие безопорной фазы), согласованности движений | |
| 5 | Из косого спуска разворот на 360 градусов («вальс») в правую и левую сторону | Оценивают точность закантовки-раскантовки лыж по безостановочному выполнению разворота и продолжению спуска | |

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя Общеразвивающие упражнения, обеспечивая всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии. Следует также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В переходном периоде занимающиеся могут тренироваться самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости. Остальное время учащиеся могут заниматься другими видами спорта - футболом, теннисом, велоспортом, волейболом.

В осенний период (сентябрь-октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов; создание правильного представления горнолыжных приемов; создание правильного представления о технике о горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр «Охотники и утки», «Защита укрепления» способствуют совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого педагог должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях -на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров).

Углубление изучения горнолыжной техники осуществляют в условиях -на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалома, слалома-гиганта.

Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

В первые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей.

Прежде чем перейти к занятию на трассе слалома , добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках». Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

- 1) спуски и произвольные повороты малого и среднего радиуса (1-2 недели);
- 2) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3-5 дней);
- 3) прохождение трассы слалома (1 неделя);
- 4) произвольные повороты среднего радиуса (1 неделя);
- 5) прохождение сочетаний ворот слалома-гиганта (3-5 дней);
- 6) прохождение трассы слалома-гиганта (1 неделя);
- 7) произвольные повороты среднего и большого радиуса, прыжки в группировке, опережающие прыжки (1 неделя);

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для лучшего восстановления юных спортсменов используют педагогические средства путем рационального чередования физических нагрузок и отдыха, постепенного роста объема нагрузок при ограниченной интенсивности. После физических нагрузок желательно использовать различные формы активного отдыха - легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, потряхивание.

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.