

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
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 специальной физической подготовки 3 года обучения

Срок реализации – 1 год

Составил:
педагог доп.образования
Огородников В.А.

с. Дубъязы 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Поурочная программа составлена на основе нормативно-правовых документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства Sports 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-3 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 ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Распределение нагрузки (часов) и учебного материала для СФП групп 3-ого года обучения

Часов в год	468
Часов в неделю	9
Часов в день	3
Кол-во занятий в неделю	3
Теоретическая подготовка	18
ОФП	200
СФП	88
Занятия на лыжах	144
Контрольные и приемные нормативы	6
Соревнования	12

Физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности
3. Бег высокой интенсивности
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением)
5. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах
6. Спортивные игры с мячом
7. Эстафеты, подвижные игры
8. Упражнения на равновесие .

Специально- подготовительные упражнения упражнения Подводящие

1. Имитация спусков
2. Имитация поворотов
3. Винто-угловое движение
4. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибание
5. Повороты ступней ног вправо-влево
6. Имитация поворотов с широкого шага

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте)
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение)
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения)
4. Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.)

Специальная техническая подготовка

1. Спуски прямые и косые
2. Боковое соскальзывание
3. Прохождение неровностей
4. Повороты малого радиуса
5. Прохождение сочетаний ворот
6. Прохождение «змейки»
7. Прохождение трассы слалома
8. Повороты среднего радиуса
9. Прохождение трассы слалома-гиганта
10. Повороты большого радиуса
11. Прыжки в группировке
12. Коньковый ход
13. Повороты с конькового и широкого шага
14. Элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах
15. Специально-подготовительные упражнения на лыжах

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СФП ГРУПП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

1. Обеспечение всестороннего развития.
2. Развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Укрепление здоровья занимающихся.
4. Освоение техники выполнения поворотов малого радиуса
5. Освоение техники преодоления неровностей.

Продолжительность занятия 135 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности-10 мин.;
2. Общеразвивающие упражнения в движении-10 мин.;
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие)-15 мин.;
4. Бег с ускорениями 10-15 м. х 5 раз- 5 мин.;
5. Подвижная игра («День и ночь», «Вызов номеров»)-10 мин.;
6. Упражнения на равновесие-10 мин.;
7. Имитационные прыжки -40 мин.;
8. Имитационные упражнения с палками-20 мин.;
9. Упражнения на гибкость и расслабление-15 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности-10 мин.;
2. ОРУ в движении-10 мин.;

3. СПУ (подводящие)-15 мин.;
4. Прохождение сухих трасс -60 мин.;
5. Упражнения на расслабление и гибкость-15 мин.;
6. Упражнения с мячами (на месте и в движении)-10 мин.;
7. Подвижная игра «Мяч капитану»-10 мин.;
8. Упражнения на расслабление-5 мин.

Примерное занятие:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения-15 мин.;
2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м. с выполнением поворотов малого и среднего радиуса-15 мин.;
3. Преодоление серии бугров в прямом спуске -10 мин.;
4. Прохождение «змейки» из 6-10 ворот с расстоянием между древками 6-8 м. -25 мин.;
5. Прохождение отрезков ритмичной трассы слалома (6-8 ворот)-30 мин.;
6. Свободные спуски по неровному склону-20 мин.;
7. Элементы фигурного катания, игры на лыжах-20 мин.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ-15 мин.;
2. Произвольные, безостановочные спуски 200-250 м.с выполнением поворотов малого и среднего радиуса-15 мин.;
3. Прохождение «змейки» из 6-8 ворот -15 мин.;
4. Прохождение «змейки» из 4-5 ворот слалома (участок ритмичной трассы) -30 мин.;
5. Прохождение 2-3 ворот слалома, «змейки» из 6-8 ворот и 6-8 ворот слалома (участок ритмичной трассы) -15 мин.;
6. Произвольные спуски-10 мин.;
7. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения-10 мин.;
8. Соревнования на точность закантовки-раскантовки лыж. (Занимающиеся после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) учащихся, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу-20 мин.;
9. Произвольные спуски-5 мин.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУПП СФП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачетный норматив	
		мальчики	девочки
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Бег 60 м. (с)	10,6	10,8
2.	Кросс, 1000м	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места (см.)	150	140
4.	20Прыжков через полосу шириной 60см , с двух ног на две (вправо влево)	10сек.	10,5сек.
5.	«Пресс», за 30 сек.	18	16
6.	«пистолетики»	8/8	8/8

7.	отжимания (кол-во раз)	12	10
СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Спуск на одной лыже (правой и левой) по пологому (мальчики-120, девочки-80м.)	Оценивают устойчивость	
2.	Прохождение «змейки» из 5 ворот на одной лыже (правой и левой)	Оценивают устойчивость, плавность скольжения	
3.	Прохождение бугров впадин, выкатов, уступов на скорости 45 км/час - мальчики и на скорости 40 км/час -девочки	Оценивают устойчивость, согласованность компенсаторных движений	
4.	Прыжок с бугра (трамплина) в группировке (мальчики-5, девочки 3 м.)	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления	
5.	Повороты на параллельных лыжах на склоне крутизной 15-18 градусов	Оценивают возможность выполнять повороты различного радиуса, согласованность движений, устойчивость	
6.	Из прямого спуска выполнения трех разворотов на 360 градусов в правую и левую стороны. Склон крутизной 12-15 градусов.	Оценивают точность раскантовки-закантовки-раскантовки лыж по безостановочному выполнению разворотов и сохранению поступательного движения по линии склона	

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

При проведении занятий в группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть, слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большем объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет.

Для этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств придерживаться правил: Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части урока, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя, отжимания, выпрыгивания. Статистические упражнения используют в ограниченном объеме.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, гимнастика на снарядах) Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей учащихся, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включает спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2-3 мячей. Общеразвивающие упражнения проводят при передвижении по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются или движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием и прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома и слалома-гиганта. Большую часть учебной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту.

При изучении стойки скоростного спуска-«яйцо» особое внимание необходимо обратить на положение головы. Голова должна быть поднята и спортсмен должен видеть вперед на 50-100 м. При освоении стойки скоростного спуска в имитационных упражнениях необходимо пользоваться приемами, обеспечивающими контроль за тем, как видит спортсмен.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

При проведении занятий используют педагогические средства восстановления. Для этого предусматривают достаточный для отдыха интервал между выполнением физических упражнений, рационально чередуют «нагрузочные» средства с методами активного отдыха. Например, после многоскоков используют легкий бег трусцой с упражнениями на расслабление.

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.