

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.



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

Для группы специальной физической подготовки 5 года обучения

Срок реализации – 1 год

Составил:  
педагог доп.образования  
Уткин Э.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-5 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 учащихся 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 учащихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;
- организовывать участие учащихся 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 пятого ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

### **Распределение нагрузки (часов) и учебного материала для СФП 5 года обучения**

<b>Часов в год</b>	<b>624</b>
<b>Часов в неделю</b>	<b>12</b>
<b>Часов в день</b>	<b>3-4</b>
<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>3-4</b>
Теоретическая подготовка	24
ОФП	220
СФП	180
Занятия на лыжах	190
Контрольные и приемные нормативы	4
Соревнования	6

### **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 ГРУПП СФП ПЯТОГО 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-5 мин.;
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие)-5 мин.;

4. Бег с ускорениями 20, 30, и 40 м. x 2 раза-15 мин.;
5. Прыжки с вращением-10 мин.;
6. Комбинированная эстафета (бег, прыжки)-10 мин.;
7. Прыжки и имитационные упражнения -40 мин.;
8. Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч)-30 мин.;
9. Упражнения на расслабление-10 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней-10 мин.;
2. ОРУ в движении и на месте-10 мин.;
3. СПУ (подводящие и развивающие) -25 мин.;
4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»-15 мин.;
5. Упражнения на гимнастических снарядах-30 мин.;
6. Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг»)-15 мин.;
7. Баскетбол (ручной мяч) 10 мин. x 2-25 мин.;
8. Упражнения на расслабление-5 мин.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении-15 мин.;
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов различного радиуса и поворотов переступанием к склону 200-300 м. -10 мин.;
3. Выполнение незаконченных поворотов с широкого шага в произвольном спуске 150-200 м. -15 мин.;
4. Прохождение учебных трасс-40 мин.;
5. Произвольный спуск 250-300 м. -35 мин.;
6. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже)-10 мин.;
7. Произвольный спуск поворотами большого радиуса -10 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении-15 мин.;
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов с широкого шага, прохождением отрезков 15-20 м. коньковым шагом, 200-250 м. -10 мин.;
3. Прохождение отрезка коньковым шагом.  
Занимающиеся стартуют по сигналу педагога (может проводиться в форме игры) 10-15 м. -5 мин.;
- 4 Прохождение учебных трасс -40 мин.;
5. Подводящие упражнения к овладению техникой активного старта (старт Кили)- 10 мин.;
6. Выполнение активного старта с продолжением движения по линии склона-20 мин.;
7. Игры на лыжах, эстафеты с использованием разученных элементов-30 мин.;
8. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона на скорости 40-45 км/час)-5 мин.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СФП ПЯТОГО ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Зачетный норматив</b>	
		<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1.	Бег 100 м. (с)	16,8	17,2
2.	Кросс 2км	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места (м.,см.)	170	160
4.	20 прыжков через полосу шириной 60см, с двух ног на две(с)	8,5	9,0
5.	«пресс» за 30 сек.(кол-во раз)	20	18
6.	« пистолетик»	10/10	10/10
7.	Отжимания (кол-во раз)	17	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП СФП ПЯТОГО ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1.	Прохождение «змейки» из 8 ворот на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной 14-18 градусов	Оценивают устойчивость, плавность скольжения, время спуска
2.	Прыжки на лыжах (в шаге, ноги врозь)	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления
3.	Старт и стартовый разгон	Оценивают правильность выполнения, разницу между временем прохождения 10 м. прямого спуска после пассивного и активного (старта Кили) старта
4.	Из прямого спуска выполнения по 3 разворота на 360 градусов в правую и левую сторону (в одном спуске). Упражнение выполняется на склоне крутизной 15-18 градуса, в «коридоре» шириной 5 м.	Оценивают точность закантовки-раскантовки лыж по непрерывности движения, по сохранению прямолинейности поступательного движения, по времени выполнения
5.	Прохождение трассы специального слалома	Оценивают возможности спортсмена переходить с выполнением одних приемов к другим, по скорости прохождения трассы, отсутствию сбоев
6.	Полет в группировке	Оценивают положение в полете, устойчивость приземления
7.	Повороты малого радиуса	Оценивают вход в поворот, ведение дуги
8.	Повороты среднего радиуса	Оценивают правильность входа в поворот, чистоту ведения дуги поворота
9.	Повороты большого радиуса	Оценивают правильность загрузки лыж, чистоту ведения дуги поворота

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание детей (у девочек 11-13 лет, у мальчиков-13-15 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабым адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по освоению горнолыжной техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться изучению техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс слалома, слалома-гиганта. Физическая нагрузка на уроке не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве уроков не должна превышать 22-25 с..

Каждый учащийся должен выполнять дома утреннюю зарядку.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 мин. Если дети неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 мин., чередуя бег с играми или легкими упражнениями.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других неровностей, помогающих совершенствовать технику.

При обучении техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Педагог использует педагогические средства восстановления в процессе занятий, рационально чередуя физические упражнения, сменяя интенсивную нагрузку упражнениями, на расслабление, потряхиванием.

## **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.