

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 » 08.2020.

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 продолжительного обучения (2 года обучения)

Срок реализации – 2 года

Составила:  
педагог доп.образования  
Латыпова З.Д.

с. Дубьязы 2020 г.

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе методического пособия по обучению технике катания на горных лыжах ФГСС России, 2014г. 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.).

Использованы материалы из методического пособия по обучению технике катания на горных лыжах (ФГСС России, Москва 2014г.).

### **Актуальность**

Горнолыжный спорт является популярным видом спорта в Республике Татарстан. МБОУ ДОД ДООЦ «Каскад» располагает необходимой материально-технической базой для продолженного обучения детей, закончивших освоение основной восьмилетней программы. Необходимость также продиктована тем, что в технике горнолыжного спорта произошли существенные изменения.

*Педагогическая целесообразность* продолженного обучения состоит в положительном влиянии занятиями горными лыжами на здоровье обучающихся:

- укрепление сохранных двигательных функций детей ;
- приобретение знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий.

*Срок реализации программы – 2 года.*

*Возраст обучающихся – с 14 до 18 лет.*

Зачисление детей в группы продолженного обучения (ГПО) осуществляется путем перевода , на добровольной основе , из групп специальной физической подготовки( ГСФП) 5 года обучения на основании выполнения требований контрольно-переводных нормативов, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

*Наполняемость ГПО* (согласно Уставу ДООЦ «Каскад»):

- 1 год обучения – 8 человек;
- 2 год обучения – 6 человек.

1. Перевод на второй год обучения осуществляется при условии успешной сдачи учащимися контрольно-переводных нормативов.

### **Режим занятий**

Образовательный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДООЦ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам. Периодичность занятий – 3-4 шт.

Учебная нагрузка – 4-3 часа.

Максимальное количество учебных часов в неделю – 12

Годовая нагрузка – 624 часа.

### **Цель программы**

- всестороннее развитие личности;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **Задачи**

#### *Образовательные:*

- повышения уровня теоретических знаний ;
- освоение основных элементов техники катания на горных лыжах;
- научить организовать разминку с группой обучающихся;

#### *Развивающие:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- приобретение соревновательного опыта в стартах регионального уровня.

*Воспитательные :*

- воспитание морально-волевых, нравственных качеств;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

#### **Методическое обеспечение программы.**

*Формы организации занятий:*

- групповые, индивидуальные;
- теоретические ,практические;
- участие в соревнованиях;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- работа по индивидуальным планам в летний период;
- тестирование и медицинский контроль.

*Основные методы обучения :*

- метод использования слова ( объяснение , рассказ);
- метод обеспечения наглядности (показ выполнения упражнений);
- метод практических упражнений (изучение действия в целом, изучение действия по частям).

*Методические приемы непосредственного руководства практическими действиями занимающихся:*

- указания;
- команды;
- подсчет ;
- от простого к сложному;
- выполнение имитационных упражнений.

*Ожидаемый результат.*

По завершении программы продолженного обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях, правила пользования БКД;
- приемы самостраховки;
- способы подготовки горнолыжного инвентаря;
- основы физиологии человека.

Уметь:

- владеть всеми видами техники горнолыжного спорта;
- организовать разминку с группой обучающихся;
- самостоятельно готовить инвентарь;
- выполнять контрольные нормативы;
- участвовать в соревнованиях, показывать стабильный результат.

Учебно- тематический план.

№	Разделы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	12	-	12
2	Обще- физическая подготовка	10	240	250
3	Специально-физическая подготовка	8	92	100

4	Специально-техническая подготовка	8	220	228
5	Тактическая подготовка	8	8	16
6	Сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях	2	16	18
7	Всего	48	576	624

Обще - физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности
3. Кросс
4. Бег высокой интенсивности
5. Прыжки, многоскоки
6. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах.
7. Спортивные игры с мячом
8. Эстафеты, подвижные игры
9. Велосипед
10. Лыжные гонки

#### **Специально-подготовительные упражнения Подводящие**

1. Имитация спусков и поворотов
2. Прохождение «сухих» тренировочных трасс
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием

#### **Развивающие**

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях
2. Упражнения на быстроту реакции (например, на определенное движение или жест тренера принять стойку горнолыжника, при ходьбе по крутому по хлопку присесть и т.д.)
3. Упражнения для мышц живота (поднимание и повороты туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами-держит партнер и т.д.)
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)
5. Приседания в горнолыжной стойке
6. Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом.

#### **Специальная техническая подготовка**

1. Спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах
3. Преодоление неровностей рельефа склона
4. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах
5. Прохождение сочетаний ворот
6. Прохождение «змейки»
7. Повороты с конькового шага
8. Слалом
9. Повороты среднего радиуса

10. Повороты с широкого шага
11. Слалом-гигант
12. Прыжки на лыжах
13. Повороты большого радиуса
14. Скоростной спуск
15. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне
16. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона)
17. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона)
18. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне
19. Повороты большого радиуса на ровном склоне
20. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны
21. Резаные повороты
22. Старт, стартовый разгон
23. Упражнение на совершенствование управления движением на лыжах

## **ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ДЛЯ ГРУПП ПРОДОЛЖЕННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Задачи:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие.
2. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.
3. Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятий 180 мин.

### Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ (подводящие) в движении-30 мин.;
2. Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками-25 мин.;
3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие-25 мин.;
4. Прыжки и имитационные упражнения -60 мин.;
5. Упражнения на гибкость-15 мин.;
6. Бег средней интенсивности по пересеченной местности-15 мин.;
7. Ходьба, упражнения на расслабление в движении-10 мин.

### Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности)-20 мин.;
2. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ в движении и на месте-30 мин.;
3. Эстафета на велосипедах (этап 150-200м.), движение с изменением направления)-10 мин.;
4. Велокросс 5 км. х 2-45 мин.;
5. Упражнения на гибкость-15 мин.;
6. Спортивные и подвижные игры на местности-35 мин.;
7. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности)-15 мин.;
8. Бег, ходьба, упражнения на расслабление-15 мин.

## **ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ДЛЯ ГРУПП ПРОДОЛЖЕННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Задачи:

1. Совершенствование технической подготовки.
2. Закаливание и укрепление здоровья занимающихся.
3. Повышение общей и специальной физической

подготовки.

Продолжительность занятия 180 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении-25 мин.;
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением разворотом лыж-20 мин.;
3. Выполнение поворотов с широкого шага в произвольном спуске-20 мин.;
4. Прохождение 3-5 ворот поворотами с широкого шага-40 мин.;
5. Прохождение трассы слалома-гиганта (8-12 ворот)-40 мин.;
6. Игры на лыжах 15 мин.;
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление-20 мин.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ на месте и в движении-25 мин.;
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте-30 мин.;
3. Прохождение трассы слалома-гиганта 10-15 ворот-80 мин.;
4. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360 градусов, элементы фигурного катания)-30 мин.;
5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении-15 мин.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении-25 мин.;
  2. Повороты малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне)-30 мин.;
  3. Повторная тренировка на трассе слалома- соревновательной длины с хронометрированием-100 мин.;
  4. Произвольные спуски-25 мин.;
- Участие в соревнованиях по слалому.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ а месте и в движении-25 мин.;
  2. Повороты среднего радиуса на склоне переменной крутизны (желательно на соревновательном склоне)-30 мин.;
  3. Повторная тренировка на трассе слалома-гиганта соревновательной длины с хронометрированием -100 мин.;
  4. Произвольные спуски-25 мин.;
- Участие в соревнованиях по слалому-гиганту.

Контрольные нормативы

№	наименование	юноши	девушки
1	Упражнение «бумеранг» (расстояние м/у стойками 4 метра)	14,8	15,3

2	Кросс 3000 м.	Без учета времени	Без учета времени
3	Прыжок в длину с места (см.)	190	180
4	Приседание на одной ноге «пистолетик»	10/10	10/10
5	«отжимание» от пола	20	15
6	прыжки ч/з гимнастическую скамейку за 1мин.	56	48
7	Упражнение для мышц живота «пресс» за 30 с.	28	25

#### Специально-техническая подготовка.

Все упражнения выполняются на пологом склоне протяженностью 200-300 метров с сохранением равномерной скорости.

№	наименование	Зачетные требования
1	Выполнение поворотов среднего радиуса, при этом одна палка за спиной держится локтевыми суставами, вторая палка держится кистями рук перед собой.	Оценивается параллельное положение палок относительно линии горизонта, которая перпендикулярно линии падения склона.
2	Выполнение поворотов среднего радиуса, с палкой лежащей на тыльной стороне ладони (медленный темп) .	Оценивается сохранение осей( палка перпендикулярна лыжам) и отсутствие падений палки.
3	Выполнение поворотов среднего радиуса с прорисовыванием линий с помощью лыжных палок по внешнему радиусу.	Оценивается непрерывный контакт наконечников палок со снегом.
4	Выполнение поворотов внутри заданного «коридора».	Оценивается выполнение поворотов с использованием всей ширины «коридора»
5	Выполнение индивидуальных заданий со сменой ритма в заданном «коридоре»	Оценивается точность выполнения.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

В этом возрасте у учащихся происходит дальнейшее увеличение мышечной массы, но сердечно-сосудистая система отстает и поэтому необходимо соблюдать осторожность в дозировании физических нагрузок. Необходимо придерживаться общего правила в определении величины нагрузки - можно повышать объем, но между выполнением упражнений давать достаточный отдых. Интенсивность нагрузки должна быть невысокой, при большом объеме работы.

В летний период в занятия включают плавание, велосипед.

Интенсивность нагрузки должна быть низкой и средней при достаточной продолжительности выполнения. Плавание, велоспорт и гонки на лыжах позволяют развить общую выносливость.

Гонки на лыжах включены в занятия в начале и конце зимы, когда на склонах снега мало, а на гоночных лыжах ходить можно, так как снег сохраняется в перелесках.

В летний и осенний периоды подготовки (занятия без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, быстроте реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). Во время занятий используют такие средства как: различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м. (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 мин. или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору-ходьба, с горы-бег).

Велокросс, групповые заезды, выполняемые с высокой интенсивностью, бег высокой интенсивности по пересеченной местности – «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или кустарниками) используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения учащегося не терять контроля над своими действиями в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках.

Занятия на снегу начинают с вкатывания. Для этой цели желательно иметь длинный некрутой склон переменной крутизны. В произвольных спусках поворотами среднего и малого радиуса необходимо добиваться свободного, естественного, ненапряженного положения тела и свободного, экономичного, рационального выполнения поворотов с чистым ведением дуги поворота.

Перейдя на учебные трассы слалома, слалома-гиганта начинают с прохождения коротких участков, развивая специальную быстроту.

Развитие специальной выносливости начинают с постепенного перехода к прохождению трасс соревновательной длины или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Используя педагогические средства восстановления путем рационального чередования нагрузок, смены нагрузки и отдыха, постепенно увеличивая объем нагрузки.

Следует использовать психологические Средства восстановления (просмотр любимых кинофильмов, прослушивание любимой музыки, проведение интересных игр).

## **МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Один раз в год все учащиеся проходят медицинское обследование. Кроме того, педагог осуществляет текущий контроль в процессе занятий, определяя соответствие возможностей организма юношей и девушек физическим нагрузкам.