

**ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ ВЫСОКОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР «КАСКАД»
ВЫСОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДООЦ «Каскад»

Протокол № 1
от «25» 08 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

ДООЦ «Каскад»

 Латыпова З.Д.

Приказ № 25 от «25» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ
ПРОДОЛЖАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации : 2 года

Авторы-составители

Педагоги дополнительного образования:

Афанасьева Н.А.

Латыпова З.Д.

Методист: Кагиров А.Р.

с. Дубъязы, 2023г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы	3
1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
1.4. Отличительные особенности программы	5
1.5. Цель и задачи	5
1.6. Адресат программы.....	6
1.7. Объем и срок освоения программы.....	6
1.8. Формы организации образовательного процесса	6
1.9. Режим занятий	7
2. Учебный план	8
3. Содержание программы.....	9
4. Планируемые результаты освоения программы	22
5. Организационно-педагогические условия реализации программы ...	23
Список литературы	25
Приложения	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по горнолыжному спорту продолжающего обучения имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на:

- совершенствование интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном физическом развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности для дальнейших занятий горнолыжным спортом в профильных организациях.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа продолжающего обучения соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по горнолыжному спорту продолжающего обучения составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Устав МБУ ДО ДООЦ «Каскад».

Программа составлена на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по горнолыжному спорту, авторов Дельвер П. А. , Л И Орехов Ю. В. Адамов, современных программ по общефизическому воспитанию детей.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность предлагаемой общеобразовательной общеразвивающей программы продолжающего обучения определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы обучения горнолыжному спорту, направленные на физическое и духовное совершенствование личности подростков.

Педагогическая целесообразность

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки горнолыжников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами горнолыжного спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в горнолыжном спорте;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что осуществление образовательной деятельности в зимний период происходит в условиях естественного оснежения, в отличие от трасс современного уровня, которые оснащены системой искусственного оснежения, что, в свою очередь, требует особой подготовки учащихся.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия горнолыжным спортом.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие задачи:

- совершенствовать имеющиеся знания в горнолыжном спорте;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- обучить технике спусков и поворотов на горных лыжах повышенной сложности;
- изучить правила безопасности при занятиях горнолыжным спортом и успешно применять их в ходе проведения учебных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений.

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- развивать потребности в ежедневной двигательной деятельности

Воспитательные задачи:

- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность;
- формировать дружеское взаимоотношение среди учащихся.

1.6. Адресат программы

Условия набора детей: на первый год обучения по программе продолжающего обучения принимаются дети, достигшие 14-летнего возраста, имеющие не ниже 2 юношеского разряда по виду спорта «горнолыжный спорт» и сдавшие контрольные нормативы для зачисления в соответствующую группу и не имеющие медицинских противопоказаний

Наполняемость групп: 6-10 человек.

1.7. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения.

- 1 год обучения: 624 часов в год;

- 2 год обучения: 624 часов в год;

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Центр осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленном порядке и объеме.

1.8. Формы организации образовательного процесса

Данная программа относится к традиционной модели реализации программ. Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Существует ряд преимуществ использования групповой формы работы на занятии горнолыжным спортом:

- возможность эффективно держать в поле зрения всю группу при показе, объяснении;
- учащиеся после просмотра поочередно выполняют задания, педагог проверяет выполнение каждого;
- идет разбор ошибок, обсуждение выполнения заданий, в котором задействованы все учащиеся;
- как следствие повышение результативности обучения.

Так же ведется индивидуальная работа с одаренными детьми. Как правило это происходит накануне соревнований или на выезде на тренировочных сборах.

Форма обучения – очная.

1.9. Режим занятий

Учебный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях МБУ ДО ДООЦ «Каскад», 6 недель - индивидуально или в условиях оздоровительного лагеря. Индивидуальная подготовка предполагает закрепление полученного материала учащимися в летний период. Поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне, работа над развитием общих физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей.

Непрерывность освоение обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 52 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
- соотношение объемов учебного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по горным лыжам.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Группа продолжающего обучения (первый год)					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	28	28	-	-
2	Общая физическая подготовка	282	-	282	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	258	-	258	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	56	-	56	
	Итого часов	624	28	596	

Группа продолжающего обучения (первый год)					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	38	38	-	-
2	Общая физическая подготовка	250	-	250	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	274	-	274	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и	62	-	62	

	переводных испытаниях				
	Итого часов	624	38	586	

План-сетка

распределения учебных часов из расчета 52 недели в году и минимальное количество наполняемости в группах, на этапах подготовки по годам обучения и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Название группы	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст учащихся для зачислени я	Объем учебно- тренировочной нагрузки (час/нед., час/год)
Группа продолжающего обучения 1 года	8	10	14-16 лет	12/624
Группа продолжающего обучения 2 года	6	9	15-18 лет	12/624

3. Содержание программы

Задачи и преимущественная направленность занятия:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность подготовки на этапе продолжающего обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на горных лыжах и физической подготовки занимающихся.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности занятия.

Общая физическая подготовка

- развитие общих физических способностей;
- поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
- повышение уровня общей физической подготовки, используя следующие упражнения:
- гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
- спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
- упражнения с отягощением;
- велосипед.

Специальная физическая подготовка

- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
 - закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
 - закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
 - отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.
- Используя следующие упражнения:
- специальные физические упражнения;
 - передвижение на роликовых коньках.

Техническая подготовка

- закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
- закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях;
- закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях;
- закрепление основы техники прохождения трасс супер-гиганта и скоростного спуска.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

Инструкторская и судейская практика

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Помощь в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации 1-2-го года обучения. Помощь в проведении занятий по горнолыжному спорту для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по горнолыжному спорту. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Группа продолжающего обучения (1-ый год)

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут.
6. Упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
10. Роликовые коньки.
11. Велосипед.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Угловое положение без лыж.
3. Разгрузка сгибание-разгибание.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение).
3. Упражнения для мышц брюшного пресса, мышц спины (поднимание ног, поднимание туловища).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

Специальная техническая подготовка

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа.
3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие).
4. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки».
5. Старт, стартовый разгон.
6. Прохождение сочетаний ворот.
7. Слалом.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Слалом-гигант.
10. Повороты большого радиуса.
11. Супер-гигант.
12. Прыжки на лыжах.
13. Скоростной спуск.
14. Повороты с широкого шага и с конькового шага.
15. Боковое соскальзывание.

Примерные тренировочные занятия подготовительного периода
в группе продолжающего обучения (1 год)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов.

Продолжительность занятия 180 минут. Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 15 мин.
4. Бег с ускорениями 20, 30, и 40 м по 2 раза – 15 минут.
5. Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращением – 10 минут.
6. Комбинированная эстафета (бег, прыжки) – 20 минут.
7. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 40 минут.
8. Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч) – 35 минут.
9. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней – 30 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 10 минут.
3. СПУ (подводящие и развивающие) – 15 минут.
4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» – 20 минут.
5. Упражнения на гимнастических снарядах – 30 минут.
6. Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг») – 25 минут.
7. Баскетбол (ручной мяч) 2х10 минут – 35 минут.
8. Упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерные тренировочные занятия соревновательного периода в
группе продолжающего обучения (1 год)

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения конькового шага.
2. Совершенствование техники старта.
3. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся.

Продолжительность занятия 180 минут. Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов различного радиуса, склон 200-300 м 3-4 раза – 15 минут.
3. Выполнение крутых поворотов в произвольном спуске, склон 150-200 м 4-6 раз – 25 минут.
4. Прохождения сочетания 15-20 ворот с использованием параллельных лыж, 10-12 раз – 70 минут.
5. Произвольный спуск 2х250-300 м – 15 минут.
6. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, соревнование в спуске на одной лыже) - 20 минут.
7. Произвольный спуск поворотами большого радиуса 2х300-400м – 20 минут. *Примерное занятие:*
1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 20 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов на параллельных лыжах, используя вначале движения коньковый шаг 2- 3 раза – 20 минут.
3. Прохождение отрезка 10-15 мин коньковым шагом обучающиеся стартуют по сигналу тренера (может проводиться в форме игры) 10-15 м 5-6 раз – 15 минут.
4. Повторное прохождение 15-20 ворот – 70 минут.
5. Подводящие упражнения к овладению техникой активного старта (старт Кили) – 15 минут.
6. Выполнение активного старта с продолжением движения 10-15 мин по линии склона – 10 минут.
7. Игры на лыжах, эстафеты с использованием разученных элементов – 15 минут.
8. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона на скорости 40-45 км/час) – 15 минут.

Группа продолжающего обучения (2-ой год)

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Кроссы.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки и многоскоки.

6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссе и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
11. Роликовые коньки.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Угловое положение без лыж.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции.
3. Упражнения для мышц пресса, мышц спины (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т.п.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

Специальная техническая подготовка

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетания ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Слалом-гигант.
11. Повороты на параллельных лыжах.
12. Повороты большого радиуса.
13. Супер-гигант.
13. Прыжки на лыжах.
14. Скоростной спуск.
15. Старт, стартовый разгон.
16. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

Примерные тренировочные занятия подготовительного периода
в группе продолжающего обучения (2 год)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Продолжительность занятия 180 минут. Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) на месте и в движении – 25 минут.
3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками – 25 минут.
4. Упражнения на гибкость (в парах) – 20 минут.
5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) – 20 минут.
6. Игра в футбол 2х15 мин – 35 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10 минут.
8. Велосипед и велоэргометр (движение средней и низкой интенсивности) – 25 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 30 минут.
2. ОРУ и СПУ – 25 минут.
3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах – 40 минут.
4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы в «одиночку». «Сухой слалом»: обучающиеся сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенном месте (бег, прыжки, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой и второй трассы, наличие сбоев на «трассе» – 50 минут.
5. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч) 2х10 минут – 25 минут.
6. Упражнения на гибкость и расслабление – 10 минут.

Примерные тренировочные занятия соревновательного периода
в группе продолжающего обучения (2 год)

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома.
2. Совершенствование техники слалома-гиганта.
3. Повышение специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 180 минут. Примерное занятие:

1. Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов разного радиуса с дальнейшим торможением разворотом лыж на склоне 150-200 м 6 раз – 20 минут.

3. Прохождение «змейки» (6-8 ворот) с расстоянием между древками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-20 градусов., 4х6-8 ворот. Длина стартового разгона увеличивается от 10-20 – 35 минут.
4. Прохождение трассы слалома 2х20-30 ворот – 35 минут.
5. Повторное прохождение трассы слалома (20-30 ворот) с хронометрированием по участкам и анализом спуска обучающихся, 4х20-30 ворот – 60 минут.
6. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/час) – 15 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ в движении и на месте – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей склона, 4х350-500 м – 30 минут.
3. Повторное прохождение трассы поворотами большого радиуса (20-30 ворот) – 50 мин.
4. Прохождение в одном спуске 2-3 последовательно расположенных трасс (10-15 ворот каждая) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы – 60 минут.
5. Произвольные спуски, прыжки на лыжах – 20 минут.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных горнолыжников состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять

действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп продолжающего обучения акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

Психологической подготовкой обучающегося можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика горнолыжного спорта, прежде всего, способствует формированию психической устойчивости, смелости, психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Средства психологической подготовки

Физиологические	Разогревание и разминка перед тренировкой или соревнованием, дыхательные упражнения (по системе йогов), своевременный массаж, ванна, сауна
Биологические	Питание (состав, дозировка), сон (отдых), разрешенные, фармацевтические средств (по предписанию врача)
Психологические	Беседа, одобрение, похвала, подготовка к соревнованиям и его оценка. Развлечение (театр, дискотека), сосредоточивание перед соревнованием, аутогенная тренировок (расслабление мышечной системы в положении лежа с мыслью «Я спокоен», 3 раза в день по 2-5 минут)
Практические	Упражнения соревновательного характера, эстафеты, игры; дифференцированные упражнения, моделированные упражнения, использование тренажеров; «интервальная тренировка».

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивации к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в

достижения в цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую педагог ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности обучающегося в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного обучающегося возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Педагог должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию педагога о достижениях юного обучающегося, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятие отдельные дополнительные задания на фоне ярко выраженной усталости. Проводить занятия в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении трасс.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у обучающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов

проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки горнолыжников. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся этапом подготовки, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения нагрузок.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение и содержание учебного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо-циклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебных нагрузок в отдельном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- правильный выбор места проведения занятий.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание.

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебных и соревновательных нагрузок, а так же влияет на метаболические процессы организма, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после занятий и соревнований.

Основные принципы питания:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.
2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик обучающегося, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Тестирование и контроль

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Дети, выполнившие контрольные нормативы по физической и специальной технической подготовке на первом этапе начальной подготовки переводятся на другой этап обучения.

Контрольные нормативы являются необходимой информацией о недостатках в физической и технической подготовке спортсменов.

Воспитательные задачи оцениваются по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно - переводных нормативов по общефизической подготовке взяты упражнения, отражающие уровень развития физических качеств.

Контрольные упражнения выполняются, в начале и конце учебного года

и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по горнолыжному спорту.

4. Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения программы продолжающего обучения учащимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- правила соревнований.
- правила поведения на склоне.
- правила безопасного поведения во время занятий.
- правила пользования канатной дорогой.
- особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин.

В результате освоения программы учащиеся будут уметь:

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

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое обеспечение

Снегоуплотнительная машина «Ратрак», снегоход.

Горнолыжный инвентарь, спортивное оборудование: электробур, термометр наружный, станок для заточки кантов.

Горнолыжный склон (три горнолыжные трассы разного уровня сложности), две буксировочные канатные дороги, помещение для хранения инвентаря.

Оценочные материалы

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Оценка образовательных результатов учащихся проводится в форме промежуточной аттестации (приложение 2).

Дидактические материалы

Используется следующий дидактический материал: задания, упражнения, комплекс упражнений, видеоматериал, игры.

Методические материалы

Многолетняя физкультурно-оздоровительная подготовка строится на основе соблюдения следующих принципов:

1. Целостная педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которым постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности. На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Методы и приемы обучения

В представленной программе используется три главных метода обучения: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь.

Основной задачей этих методов является:

- а) создать правильное двигательное представление;
- б) помочь овладеть движением;
- в) указать ошибки, исправить их.

Каждый из методов обучения в отдельности не может обеспечить быстрого и эффективного обучения. Поэтому применяются все методы и не только раздельно, но и одновременно.

В группах детей начальной подготовке двигательные задачи сформулированы и представлены в конкретной форме. Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации. В данной возрастной группе нередко требуется и наглядно действенный характер мышления, комплексно используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Педагогические технологии

В программе «горнолыжный спорт» используются следующие педагогические технологии:

- лично-но – ориентированные;
- коллективная система обучения;
- здоровье сберегающие;
- интегрированные.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
2. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. – М.:Рипол классик, 2004.
3. Гуршман Г. «Пьянта Су!» или горные лыжи глазами тренера. 2001.
4. Дельвер П.А. Горнолыжный спорт. Программа для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Москва.1986.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
6. Методическая разработка USSA (Американской Ассоциации горных лыж и сноуборда) для тренеров детского и юношеского спорта. Москва 2011.
7. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу. 1998.
8. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга. –М.: ж. Теория и практика физической культуры.2004.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 24 от 19 января 2018г.).

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России
3. <https://minsport.tatarstan.ru/> - Министерство спорта Республики Татарстан

Приложение 1

Календарно-учебный график на 2023-2024 учебный год

Продолжительность учебного года: Начало учебного года: Продолжительность:	С 1 сентября 2023г. 52 недели (46 недель на базе МБУ ДО ДООЦ «Каскад», 6 недель – индивидуально)
Режим работы	09.00-20.00 Центр работает в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка
Границы учебных периодов: I триместр II триместр III триместр	01.09.2023 г. - 14.12.2023 г. 15.12.2023 г. - 31.03.2024 г. 01.04.2024 г. - 15.07.2024 г.
Продолжительность рабочей недели: - администрация - методист - педагоги дополнительного образования - учащиеся	40 часов в режиме ненормированного рабочего времени; - 40 часов с двумя выходными днями; - согласно тарификации и утвержденного расписания (не более 36 часов) с одним выходным днем; Занятия проводятся от 3 до 4 раз в неделю согласно расписания
Продолжительность занятий: - для учащихся 7-10 лет - для учащихся 11-13лет - для учащихся 14-18 лет	Не превышает: 90 мин 135 мин 180 мин
Осенние, зимние, весенние каникулы	Занятия не отменяются. Допускается изменение расписания, форма и место проведения занятий
Летние каникулы (июнь-август)	Организуется работа в летних лагерях
Место проведения занятий	МБУ ДО ДООЦ «Каскад»

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группе
продолжающего обучения первого года (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Упражнение «бумеранг» (расстояние между 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»	11/11	11/11
5	«Отжимание» от пола	25	20
6	Прыжки ч/з гимнастическую скамейку за 1 мин.	56	48
7	Упражнение для мышц живота «пресс» за 30 с.	28	26

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группе
продолжающего обучения второго года (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Упражнение «бумеранг» (расстояние между стойками 4 метра)	14,2	15,0
2	Кросс 3000 м.	Без учета времени	Без учета времени
3	Прыжок в длину с места (см.)	200	190
4	Приседание на одной ноге «пистолетик»	12/12	12/12
5	«Отжимание» от пола	27	23
6	Прыжки ч/з гимнастическую скамейку за 1 мин.	56	48
7	Упражнение для мышц живота «пресс» за 30 с.	30	27