

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по лыжным видам спорта «Метеор»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 27 » декабря 2024 г.

Протокол № 12



Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ по лыжным
видам спорта «Метеор»

П.Б.Малинин
Приказ № 182 от « 28 » декабря 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Горнолыжный спорт»**

Возраст обучающихся: от 5 до 7 лет
от 8 лет и старше

Срок реализации: бессрочно
Количество часов: 234-312

Авторы-составители:
Барaboшкин Г.И. - тренер-преподаватель
Трушина Е.В. - инструктор-методист

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный план-график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Рабочая программа воспитания
- 2.7. Календарный план воспитательной работы
- 2.8. Меры безопасности на занятиях

Раздел 3. Информационное обеспечение

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горнолыжный спорт» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с:

- Законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Законом РФ №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО «СШ по лыжным видам спорта «Метеор».

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа и ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здорового образа жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Главная ценность горнолыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Горные лыжи оказывают разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и

воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий горнолыжным спортом дошкольного и школьного возраста, а также обучающихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Особенностями данной Программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на горных лыжах, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности ребенка, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе. Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

При разработке Программы использованы результаты практической деятельности тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по лыжным видам спорта «Метеор» по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики физического воспитания.

Срок реализации Программы не ограничивается.

Группы формируются из обучающихся от 5 лет и старше.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинское заключение) об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей).

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «горнолыжный спорт», а также изучения специальных методик по укреплению здоровья.

Расписание и продолжительность учебного занятия устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов учебной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, продолжительность занятий в день не должна превышать 2 часов. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем соответственно физической подготовке обучающихся и их возрасту.

Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать нормативы общей физической и специальной подготовки в соответствии с ФССП и выполнить разрядные требования, соответствующие его возрасту, что указано в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор в группы начальной подготовки,

могут продолжить заниматься в спортивно-оздоровительной группе.

1.2. Цель и задачи программы

В настоящее время данная Программа в области дополнительного образования востребована и имеет хорошую перспективу в качестве варианта развития физических способностей обучающихся. В процессе освоения данной программы, обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель программы – укрепление здоровья обучающихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности обучающихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование базовых двигательных умений и навыков, составляющих содержание горнолыжного спорта;
- обучение основам техники горнолыжного спорта;
- обучение основам техники безопасного спуска.

Развивающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование устойчивого интереса к горнолыжному спорту;
- развитие основных физических качеств горнолыжников: дифференцированная ловкость, динамическое равновесие, специальная выносливость, скорость реакции, быстрота движений и гибкость;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Ожидаемым эффектом от реализации Программы является:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкой приверженности к ведению здорового образа жизни и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий горнолыжным спортом.

1.3. Содержание программы

Режимы учебно-тренировочной работы

Сроки реализации (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
без ограничений	5-7 лет	8-20	4,5	234
	8 лет и старше	10-20	4,5-6	234-312

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Предметные области	Недельная нагрузка в часах	
		4,5 часа	4,5-6 часов
1	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4-6
2	Общая физическая подготовка	79	79-106
3	Специальная физическая подготовка	51	51-62
4	Техническая подготовка	94	94-128
5	Соревновательная деятельность	2	2-6
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4
Общее количество часов в год		234	234-312

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях Учреждения дополнительного образования и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

Учебный предмет «Теория и методика физической культуры и спорта»

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке и органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретический материал в рамках Программы ориентирован на ознакомление обучающихся с общими вопросами физической культуры и спорта, с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Отдельное внимание в рамках учебного материала уделяется ознакомлению с историей, местом и ролью горнолыжного спорта в системе российского и мирового спорта. Знакомство обучающихся с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Основные темы и содержание теоретических занятий:

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры);
2. Здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека;

3. Организм человека и закаливание организма, гигиена и питание (сведения о строении и функциях организма человека, значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем, гигиена, режим, питание);
4. История и специфика горнолыжного спорта;
5. Техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и горнолыжным спортом.

Учебный предмет «Общефизическая подготовка»

Занятия по общей физической подготовке построены на материале гимнастических спортивно-вспомогательных упражнений. Максимальное внимание уделяется разнообразию занятий, в качестве основы достижения значительных будущих результатов. Занятие по ОФП может быть, например, полностью посвящено той или иной спортивной игре; либо построено на легкоатлетических упражнениях; либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности.

Средства общей физической подготовки:

Строевые упражнения

Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты. Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук. Движения руками: вперёд, назад, книзу, вверх, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками. Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений. Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух

ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Элементы лёгкой атлетики

Бег с изменением темпа и с ускорением (30 м), бег на скорость – 30 м с высокого старта, прыжки в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Учебный предмет «Специальная физическая подготовка»

Средства специальной физической подготовки:

Подводящие упражнения

Имитация спусков с горы в разных стойках, имитация преодоления неровностей, имитация разгрузки лыж сгибание и разгибание ног, «сухой слалом».

Развивающие упражнения

Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции, упражнения для мышц ног, развивающие взрывную силу и силовую выносливость.

Упражнения для развития ловкости

Стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности; сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития гибкости

Прогибы, махи, шпагаты.

Упражнения для развития быстроты

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; прыжками (для развития взрывной силы ног) - единичные

подскоки на мягкой поверхности без отягощений, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития прыгучести

Прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа; прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку; запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия: стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; ходьба по двум переставляемым предметам.

Упражнения для развития выносливости

Прыжки через скакалку на время.

С первого по третий года обучения идет постепенное совершенствование техники исполнения специальных физических упражнений обучающимися, качественное улучшение их двигательных навыков. С каждым годом повышается требование со стороны тренера-преподавателя самоконтролю обучающихся и «дисциплине» исполнения упражнений.

Учебный предмет «Техническая подготовка»

По мере освоения Программы, обучающиеся переходят к освоению элементов техники горнолыжного спорта. Основной задачей в этом случае является ознакомление с основами техники и ее отдельными элементами с использованием имитационных упражнений, а в последующем и с практическими упражнениями на открытых площадках, с соблюдением норм и требований безопасности и учетом возрастных особенностей обучающихся. Содержательно подготовка в рамках учебного предмета включает:

- имитацию спусков, поворотов;
- винто-угловые движения без лыж;
- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения для мышц живота, таза;
- спуски в различных позах;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах;
- преодоление неровностей рельефа склона;
- повороты различного радиуса на параллельных лыжах;
- старт, стартовый разгон;
- прохождение участков трассы слалома-гиганта;
- прохождение участков трассы скоростного спуска;
- коньковый ход;
- прыжки в группировке;
- упражнения на совершенствование управления движения на лыжах.

Учебный предмет «Соревновательная деятельность» и «Итоговая и промежуточная аттестация»

Соревновательная деятельность в спортивно-оздоровительных группах представляет собой участие в соревнованиях по общефизической подготовке и включение элементов

соревнования в ходе проведения учебно-тренировочных занятий.

Освоение Программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, проводимой в формах контрольного тестирования. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Формы и методы обучения

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности).

Использование словесных и наглядных методов

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Но показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности учащихся на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества;
- формирование дружного коллектива.

Психологическая подготовка

Специфика обучающихся, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

1.4. Планируемые результаты

Одним из наиболее существенных результатов занятий является высокий уровень формирования у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание).

По результатам освоения Программы:

- обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии;
- обучающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки;
- у обучающихся должны наблюдаться улучшение состояния здоровья, рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации;
- обучающиеся должны знать правила поведения и техники безопасности в спортивном зале и на склоне, правила личной и общественной гигиены;
- должен быть создан коллектив единомышленников.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация обучающимися высокой степени освоения программного материала, в первую очередь выражающейся, в успешной промежуточной и итоговой аттестации. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы является успешная сдача обучающимися нормативов и зачисление спортсменов для прохождения программ спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график носит примерный, рекомендуемый характер.

Срок обучения	1-3 года (для обучающихся 5-7 лет) Не ограничен (для обучающихся 8 лет и старше)
Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Количество учебных недель	52 недели
Количество часов в год	234 часов (для обучающихся 5-7 лет) 234-312 часов (для обучающихся 8 лет и старше)
Продолжительность занятия	1,5-2 часа
Периодичность занятий	3 раза в неделю (для обучающихся 5-7 лет) 3 раза в неделю (для обучающихся 8 лет и старше)

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо кадровое обеспечение (тренер-преподаватель), а также создание материально-технических условий.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебно-тренировочных занятий используются спортивные сооружения и спортивные залы, горные лыжи и горнолыжный инвентарь, коньки, скакалки, батуты, мячи и др.

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели, имеющие высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы, обладающие достаточным

практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности.

2.3. Формы аттестации

Аттестация проводится два раза в год октябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. При проведении испытаний по мере освоения Программы ведется учет динамики выполнения обучающимися контрольных упражнений и тестов. Результаты освоения Программы обучающимися признаются положительными в случае наличия положительного прироста и динамики показателей при выполнении контрольных упражнений и тестов.

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30м с ходу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок в высоту с места
Выносливость	Бег 800 м
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине
Координация	Челночный бег 3x10 м
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении

2.4. Оценочные материалы

Врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится раз в год. Медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья обучающихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

Педагогический контроль

Тренер - преподаватель спортивно-оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением обучающихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы обучающихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

Виды и этапы контроля:

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма, обучающегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Проводится с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

В практике горнолыжного спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

2.5. Методические материалы

Каждое занятие должно быть воспитывающим. Организация занятия, взаимоотношения между тренером-преподавателем и группой, между обучающимися должны содействовать достижению этой цели. При подборе упражнений к занятию необходимо учитывать их содержание, дозировку и последовательность, так как от этого зависит нагрузка и ее изменения в процессе занятия. Кроме того, нагрузка в занятии зависит от его плотности и эмоционального подъема учащихся. Нагрузка должна соответствовать подготовленности учащихся. Она регулируется изменением дозировки упражнений и интенсивности их. В занятиях для начинающих преобладают упражнения на силу, растягивание и расслабление, а изучению специальных упражнений отводится меньше времени.

При составлении плана учебного занятия тренеру-преподавателю рекомендуется руководствоваться следующими показателями учебной нагрузки:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

Тренер-преподаватель должен наблюдать за изменением работоспособности обучающихся. При ухудшении работоспособности и исполнении упражнений надо снизить интенсивность упражнений и изменить намеченную дозировку. Чтобы работоспособность обучающихся повышалась, нагрузка должна постепенно увеличиваться от одного занятия к другому.

Обучение в рамках Программы осуществляется на основе общих методических принципов, в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении

общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ является целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренер-преподаватель ставит перед обучающимися двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включаются игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используются во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. Отдельное внимание уделяется акробатике, направленной на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение техники и тактики в рамках программного материала носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойка, передвижения, ведущие элементы технических действий.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у обучающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения - бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне и т.п.

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, т.к. утомление затрудняет освоение новых движений.

Более перспективные и физически подготовленные дети по мере освоения программного материала могут допускаться под контролем тренера-преподавателя к занятиям по овладению техникой горнолыжного спорта. Разучивание лыжных элементов осуществляют с использованием метода показа. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению обучающихся торможению, остановке. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности обучающегося в своих силах, смелости. Склоны для занятий должны быть пологими, с безопасным выкатом, хорошо подготовлены, укатаны и в меру жесткие, но не ледяные.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх, в занятия включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

На всех практических занятиях с элементами горнолыжного спорта тренер-преподаватель обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий является овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к горнолыжному спорту. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов

социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;

- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;

- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;

- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;

- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине.

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;

- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;

- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;

- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной задачей занятий с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивного и нравственного воспитания.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия.

Примерный календарный план воспитательной работы

Срок	Наименование мероприятия
1. Работа с родителями	
По графику	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий
В течение года	Участие в работе родительского совета школы
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
	Организация и проведение родительских собраний. Проведение инструктажа по технике безопасности.
2. Спортивно - массовые мероприятия с детьми	
Январь	Комплектование групп
	Контроль над прохождением медицинского осмотра обучающихся
По графику	Спортивные эстафеты Соревнования по ОФП Соревнования «Пингвиньи старты» Показательные выступления
3. Методическая работа с тренерами - преподавателями	
Постоянно	Изучение нормативно правовой базы по организации учебно-тренировочного процесса
Январь	Составление графика и проведение открытых учебно-тренировочных занятий Составление планов работы Составление календаря соревнований
Постоянно	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно-тренировочных занятий, личные дела обучающихся)

2.8. Меры безопасности на занятиях

Учебный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

во время занятий:

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

при занятиях на горнолыжном склоне:

- к занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;

- при проведении занятий по горным лыжам возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви, травмы при падении и столкновении на

склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки;

- занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром).

перед занятием на горнолыжном склоне:

- запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя;

- тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию;

- использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона;

- на склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму.

во время занятий на горнолыжном склоне:

- соблюдать дисциплину;

- строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя;

- без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки;

- провести разминку;

- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

- во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу;

- прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения,

внимательно осмотрев верхнюю часть склона;

- скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия;

- находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных горнолыжников, обгон горнолыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего;

- строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике;

- во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч, в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема;

- при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература

1. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
4. Зырянов В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
5. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
6. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.

7. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
8. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. – Алма-Ата: КазГИФК, 1983. – 91 с.
9. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
10. «Пьянта Су! Горные лыжи глазами тренера». Грег Гуршман – Москва, 2005 – 105 с.
11. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 108с.
12. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
13. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.
14. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.

Интернет-ресурсы

- <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации.
- <http://fgssmo.ru> - Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Московской области.
- <http://www.fgssr.ru> - федерация горнолыжного спорта России.
- <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> - Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

19 (девятнадцать листов)

Директор МБУ ДО «СП» по лыжным

видам спорта «Метеор» _____ П.Б.Малинин

