



«Утверждено»

Директор МБУДО

«СНОР по горнолыжному спорту»

Е.А.Кормшиков

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ ИМЕНИ Г.А.ХОХРИНА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА**

Программа рассмотрена
и одобрена на педагогическом
совете №1 от «14 августа» 2023 г.

Срок реализации Программы: не ограничен

Разработчики Программы:
заместитель директора по методической работе
Проворкина Т.В.;

инструктор-методист
Иванова Д.И.

Старшие тренеры-преподаватели:
Залужская И.М.

г. Междуреченск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I Пояснительная записка.....	3
II Учебный план	9
III Методическая часть программы.....	11
3.1. Особенности обучения и методика в рамках Программы	11
3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.....	15
3.2.1. Предметная область «Теоретическая подготовка»	15
3.2.2. Предметная область «Практическая подготовка».....	16
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	19
3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы	25
IV Мониторинг	25
4.1. Оценка качества обучения по общеразвивающей Программе с элементами горнолыжного спорта.....	25
4.2 Освоение Программы обучающимися.	26
4.3. Решение о переводе обучающихся.....	28
V Перечень информационного обеспечения Программы.....	28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, которое не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами деятельность Учреждения по реализации дополнительной спортивно-оздоровительной программы в области физической культуры и спорта по

виду спорта горнолыжный спорт, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Горнолыжный спорт — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. По общему мнению, изобретателями горных лыж являются скандинавские крестьяне, которые использовали укороченные лыжи и палку с расширением на конце для спуска с горных склонов. Уже в 1767 году норвежцы устроили первые соревнования по спуску с гор на лыжах. Первые официальные горнолыжные состязания прошли в Альпах в 1905 году. В программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятия на лыжах доступны людям любого возраста — и юным, и пожилым, так как физическая нагрузка может легко дозироваться в самом широком диапазоне как по длительности и характеру воздействия, так и по интенсивности, в зависимости от пола и возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. 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. Разнообразные условия занятий на

лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у лыжников воспитываются морально-волевые качества - дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

Велико оздоровительное значение занятий на лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. В любом возрасте горные лыжи широко используются как средство активного отдыха.

Вместе с этим горные лыжи имеют большое прикладное значение. В нашей стране очень много районов с гористой местностью, где нельзя пользоваться лыжами, не зная горнолыжной техники. Без освоения ее немислимо и развитие зимнего альпинизма. Летние высокогорные восхождения также могут быть облегчены применением лыж.

Дополнительная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа с элементами горнолыжного спорта (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении на спортивно-оздоровительном этапе. Учреждение вправе реализовывать Программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 396 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в горнолыжном спорте;

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

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

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

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,

укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в горнолыжном спорте.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение не ограничен. Для подготовки по Программе зачисляются лица с 4 лет, желающие заниматься в Учреждении, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Особенности формирования групп занимающихся по Программе.

Категория занимающихся (возраст)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав группы (человек))	Максимально допустимый количественный состав группы (человек)	Срок освоения программы
С 4 до 7 лет	10-15	30	1-4 года
Старше 7 лет	10-15	30	Не ограничен

Основной эффект и результаты освоения Программы.

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.

Основным результатом освоения Программы является демонстрация обучающимися высокой степени освоения программного материала, в первую очередь выражающейся, в успешной сдаче нормативов по физической подготовке. Наивысшим и наиболее качественным показателем эффективности реализации Программы и результатом освоения Программы обучающимися является успешная сдача обучающимися нормативов и зачисление обучающихся для прохождения программ спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт или для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта горнолыжный спорт.

Оценка качества образования по общеразвивающей Программе с элементами горнолыжного спорта производится на основе и с учетом требований, мониторинга, контрольных нормативов, установленных настоящей Программой с ориентацией на требования и нормативы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт и включает в себя ежегодный контроль степени и качества освоения Программы обучающимися.

Освоение Программы лицами с 4 лет завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются лица, показывающие значительные результаты и высокое качество освоения учебного материала по Программе и рекомендованные тренерами-преподавателями для прохождения в дальнейшем программ спортивной подготовки или для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе горнолыжный спорт. Итоговая аттестация лиц проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и собеседования.

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе с элементами горнолыжного спорта ведется на русском языке.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Зачисление лиц в спортивно-оздоровительные группы (СО) осуществляется с 4 лет до неопределенного возраста, имеющих медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам.

Учебный план дополнительной спортивно-образовательной общеразвивающей программы с элементами горнолыжного спорта:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по Программе;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта и сохранения единого образовательного пространства;
- учитывает особенности возрастного и индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план Программы предусматривает оптимальную нагрузку на обучающихся, в значительной степени ориентирован на федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также в значительной степени отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП): ПО 1. «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта и вида спорта горнолыжный спорт»:

- УП 1.1. «Теория физической культуры и спорта и вида спорта горнолыжный спорт»;
- ПО 2. «Практическая подготовка»;
- УП 2.1. «Физическая подготовка»;
- УП2.2. «Технические элементы горнолыжного спорта».

Примерный годовой учебный план Программы, включая объемы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в таблице 2.

Таблица 2

Примерный учебный план Программы по предметным областям.

Наименование предметной области, учебного предмета, дисциплины, мероприятия	Период освоения учебного материала
ПО 1. «Теоретическая подготовка в области физической культуры и спорта и вида спорта горнолыжный спорт»	1-й год обучения
УП 1.1. теория физической культуры и спорта и вида спорта горнолыжный спорт»	1-й год обучения
ПО 2. «Практическая подготовка»	Весь период
УП 2.1. «Физическая подготовка»	+
УП 2.2. Технические элементы горнолыжного спорта»	+
ИТОГО (в академических часах)	276

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно

разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий: график (расписание) тренировочных занятий в течение недели, занятия по предметным областям и самостоятельную работу обучающихся. Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта горнолыжный спорт и возрастных особенностей обучающихся.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности обучения и методика работы в рамках Программы.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом и горнолыжным спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств, в первую очередь необходимых в горнолыжном спорте (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости).

Обучение в рамках Программы осуществляется на основе общих методических принципов, в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), 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: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Основные применяемые методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Главное средство в занятиях с обучающимися по Программе – подвижные игры. 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 занятиях включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

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

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 3.

Таблица 3

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы.

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы контроля
Теоретическая подготовка	Беседа. Лекция.	Объяснительно-иллюстративный метод	Собеседование
Физическая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
Технико-тактическая подготовка	Тренировка	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Игровые и соревновательные упражнения	Сдача контрольных нормативов
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов	Выполнение нормативных требований

3.2. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы.

3.2.1. Предметная область «Теоретическая подготовка».

Учебный предмет «Теория физической культуры и спорта и вида спорта горнолыжный спорт».

Общие особенности и специфика. 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: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры); здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; 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); история и специфика горнолыжного спорта; техника безопасности при занятиях физической культурой, спортом и горнолыжным спортом.

3.2.2. Предметная область «Практическая подготовка».

Учебный предмет «Физическая 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, гребле, тяжелой атлетике; либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нем чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности. Основное содержание занятий по общей физической подготовке:

- Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, приветствие, повороты, перестроения, замыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

- Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в различных плоскостях пространства фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду, с трамплина. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание и разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте,

гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений. Гребля на народных лодках. Спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость). Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний с переноской и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Дополнительные средства общей физической подготовки: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные упражнения из других видов спорта, серьезное отношение к урокам физкультуры, самостоятельные прогулки на лыжах, посещение катков, зимой игры в хоккей, длительные прогулки на свежем воздухе, пробежки, кроссы, катание на роликах, плавание, игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, аэробика.

Элементы специальной подготовки: повороты на месте; одновременный бесшажный ход; попеременный двухшажный ход; торможение падением; поворот переступанием в движении; прямой спуск в основной стойке; косой спуск в основной стойке; подъем «лесенкой», «елочкой»;

перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске; сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске; торможение упором и плугом; повороты упором и плугом; игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Учебный предмет «Технические элементы горнолыжного спорта».

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.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве учителя, тренера, преподавателя (далее - преподаватель) для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др.обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по программе допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью преподавателя, тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру-преподавателю);
- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Меры безопасности при занятиях горнолыжным спортом

на склоне:

- к занятиям на горнолыжном склоне 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;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;
- занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром);
- запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя;
- требования безопасности перед началом занятий:
- 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.

Требования безопасности во время занятий:

- 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 лыжников, обгон лыжника 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.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать 2 часов. Суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет 6 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы:

- количество часов в неделю – 6 часов;
- количество тренировок в неделю – 3 тренировки;
- общее количество часов в год – 276 часа;
- общее количество тренировок в год – 138 тренировок;
- общее количество тренировочных недель в год – 46 недель.

IV. МОНИТОРИНГ

4.1. Оценка качества обучения по общеразвивающей Программе с элементами горнолыжного спорта производится на основе и с учетом требований, мониторинга, установленных настоящим разделом Программы (таблица 4).

Таблица 4

Мониторинг для оценки качества освоения Программы обучающимися.

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 30 м 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

Мониторинг по физической подготовке проводится два раза в год декабрь, апрель. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. При проведении испытаний по мере освоения программы ведется учет динамики выполнения обучающимся контрольных упражнений и тестов.

Результаты освоения Программы обучающимся признаются положительными в случае наличия положительного прироста и динамики показателей при выполнении мониторинга.

4.2. Освоение Программы обучающимися завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, показывающие значительные результаты и высокое качество освоения учебного материала по Программе и рекомендованные тренерами-преподавателями для прохождения в дальнейшем программ спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт. Итоговая аттестация обучающихся проводится в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и собеседования.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися.

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

По результатам освоения теоретической части Программы в рамках собеседования обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; здоровый образ жизни как основа полноценного функционирования и развития человека; организм человека и закаливание организма, гигиена и питание; история и специфика горнолыжного спорта, зарождение и история развития горнолыжного спорта; техника безопасности при занятиях спортом.

4.3. Решение о переводе обучающихся на программу спортивной подготовки горнолыжный спорт принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при

прохождении мониторинга продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса мониторинга в 100 % объеме.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.
5. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. - М.: Рипол классик, 2004
- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.
6. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
- Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.
8. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
9. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.
10. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. - Издательство «Орбита-М», 1999.

11. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
12. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.
13. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
14. Международные правила лыжных соревнований FIS приняты на 49-м международном лыжном конгрессе, Барселона (Испания), 2014 год
15. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
16. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
17. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
19. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие- Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
20. Преображенский В.С. Горные лыжи. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2005
Рон Ле Мастер. На кантах. - М.: 2002.
21. Правила соревнований по горнолыжному спорту для спортсменов детского возраста 8-10, лет и 11-12 лет ООО «ФГССР» утверждено решением Бюро Президиума протокол №5 от 27 ноября 2014 г.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.

23. Правила соревнований по горнолыжному спорту для спортсменов юношеского возраста 13-16 лет ООО «ФГССР» утверждено решением Бюро Президиума протокол №5 от 27 ноября 2014 г.
24. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга. - М.: ж. Теория и практика физической культуры. 2004, № 10
25. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
26. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
27. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
28. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000.
29. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
30. Управление психологической подготовкой в спорте 2008 г. Малкин В.Р.
31. Ценин Ю.К. Горные лыжи без инструктора. - М.: Техника – молодежи, 2000
32. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
33. Юрген Кеммлер. Горные лыжи. - М.: БММАО, 2000
34. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. - М.: Советский спорт, 2006.
35. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области -

«<http://www.dmps-kuzbass.ru>»;

2. Международная Федерация лыжного спорта (FIS) «<http://www.fis-ski.com/>»
3. Министерство спорта Российской Федерации –
«<http://www.minsport.gov.ru>»;
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры «<http://lib.sportedu.ru/Press/>»
5. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
6. Пьянта Су! Горные лыжи глазами тренера
«<http://www.youcanski.com/ru/kniga/>»
7. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России –
«<http://www.fgssr.ru>»