МИНИСТЕСТВО СПОРТА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОРЛЕНОК»

Рассмотрено и согласовано
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5
От «31» 08 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок»
_____ В.В.Заикин
приказ № 100 от 31.08 2026 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ» (базовый уровень).

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5 - 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 184, режим 4 ч/нед

Разработчик:
зам.директора СШОР «Орленок» Житкова О.Н.
инструктор-методист СШОР «Орленок»
Челяева Е.В.

г. Калуга, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1.Пояснительная записка. 3

2.Цели и задачи программы. 4

3.Формы и режим реализации программы. 5

4.Ожидаемые результаты. 6

5.Учебный план и содержание программы. 8

6.Методическое обеспечение программы. 10

7.Общие требования к организации образовательного процесса. 12

8.Воспитательная работа. 13

9.Материально-технические условия реализации программы. 14

10.Учебно-информационное обеспечение. 16

11.Кадровое обеспечение. 18

Приложение № 1 Календарный план-график. 19

Приложение № 2 Календарный план воспитательной работы. 20

Приложение № 3 Учебно-тематический план . 22

Приложение № 4 Инструкция по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процессов. 23

1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по горнолыжному спорту является
общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Горнолыжный спорт - вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специальным трассам. Включает 5 спортивных дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, параллельный слалом.

Требования к подготовке занимающихся во всех дисциплинах горнолыжного спорта значительно возросли за последние 7-8 лет. Благодаря современным лыжам скорости значительно увеличились. Попытки контроля скорости устроителями соревнований привели к более «закрытым» закрученным трассам, как в скоростном спуске, так и в слаломе. Таким образом, спортсмены сегодня выполняют более круглые повороты на большей скорости.

Занятия горнолыжным спортом предъявляют высокие требования ко всему организму спортсмена в целом, т.к. физическая подготовка должна обеспечить высокий уровень взрывной силы и силовой выносливости на достаточно длинных временных интервалах (как правило, от 1,5 до 2,5 минут). Иными словами горнолыжниками выполняется скоростная деятельность соизмеримая по интенсивности с работой спринтера на дистанции 400 м, но превосходящая ее по длительности в 2-3 раза. Более того, горнолыжники имеют очень высокий уровень координации работы мышц.

По характеру нагрузки горнолыжный спорт может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому горнолыжник должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость, иметь отличную специальную и физическую подготовку.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность программы обусловлена государственным социальным заказом, популярностью вида спорта среди подрастающего поколения, запроса родителей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия горнолыжным спортом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, силы ног, выносливости, координации движений в пространстве и во времени. Горнолыжный спорт считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя спортсмены с различными физическими данными.

Отличительной особенностью данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия спортивной школы, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов и возраста занимающихся. Настоящая программа по бадминтону составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от 29.12.2012 г., уставом спортивной школы.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

2.Цели и задачи программы.

2.1.Целью дополнительной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности по горнолыжному спорту. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Обучающие: - Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по горным лыжам; - Получение знаний о	Предметные: - получит теоретические знания в области строения человека; - знания о истории развития горных лыж в России, мире;	Контроль : -контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по горным лыжам

способах передвижения на лыжах; -Овладение техники горных лыж;	-знания о подготовке лыжного инвентаря к занятиям, соревнованиям.	
Воспитательные: -умение работать в группе, команде; -развитие силы воли, стремление к победе	Личностные: -дисциплинированность -ответственность; -соблюдение правил соревнований	Диагностика: -тестирование; - наблюдение
Развивающие: - координация движений; - выносливость ; -развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно принимать решения по ходу передвижения; -усовершенствовать приобретенные навыки;	Метапредметные: -развитие физических качеств; -формирование двигательных навыков	Контроль: контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по горным лыжам

2.2.Адресат программы.

Программа рассичитана на детей 2 возрастных групп желающих заниматься горными лыжами.

1 группа - обучающиеся в возрасте 5-10 лет;

2 группа – обучающиеся в возрасте 11-16 лет.

К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

Количественный состав группы обучающихся до 20 человек.

Для зачисление обучающихся предоставляются документы:

- заявления одного из родителей (законного представителя);
- медицинская справка;
- копия свидетельства о рождении;
- фотография 3 х 4 2 шт.
- согласие на обработку персональных данных

3.Формы и режим реализации программы.

3.1.Форма обучения –очная, дистанционная. Дистанционная форма обучения возможна при установлении локальным актом учреждения.

3.2.Формы организации занятий:

- Групповые занятия;
- Индивидуальная;

- Фронтальная по подгруппам

3.3.Типы занятий:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера-преподавателя;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный.

3.4.Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнование

3.5.Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий:

словесный	наглядный	практический
рассказ, объяснение, беседа, анализ	показ, демонстрация видеоматериалов, показ педагогом приемов выполнения	тренировочные упражнения на развитие качеств, упражнения на технику , соревновательные упражнения.

3.6.Режим занятий.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 академических часа . Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

3.7.Срок обучения по программе 1 год, 46 недель, в общем объеме 184 ч.

4.Ожидаемые результаты.

Обучающийся по окончании освоения программы будет:

компетенции		
Будет знать: историю развития горных лыж, правила использования лыжного инвентаря и ухода за лыжным инвентарем	Будет стремиться к регулярным занятиям горными лыжами	Будут воспитаны морально-волевые качества
Будет уметь : передвигаться на	Разовьет физические качества: выносливость,	Будет соблюдать технику безопасности во

горных лыжах	силу, координацию движений, быстроту,	время занятий и соревнований по горнолыжному спорту.
Освоит основы техники спуска слалома; -торможения плугом и упором; -спуск с горы в разных стойках; - повороты на месте и в движении	Получит навыки передвижения на лыжах с горы	Будет проявлять стремление к победе на соревнованиях по горнолыжному спорту.
Будет иметь представление о технике спусков с горы	Научиться делать правильно общеразвивающие упражнения	

4.1.Формы контроля и подведения итогов.

Подведением итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является тестирование по общефизической подготовке и участие занимающихся в соревнованиях . Тестирование проводится в конце учебного года (июнь) в форме сдачи тестов, упражнения приведены в таблице с минимальным нормативами.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения тесты	возраст	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более сек)	5 лет	6,4	6,7
		6 лет	6,2	6,5
		7 лет	6,0	6,3
		8 лет	5,9	6,1
		9 лет	5,8	6,0
		10 лет	5,7	5,9
		11 лет	5,6	5,8
		12 лет	5,5	5,7
		13 лет	5,4	5,6
		14 лет	5,3	5,5
		15 лет	5,2	5,4
		16 лет	5,1	5,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	5 лет	120	110
		6 лет	125	115
		7 лет	130	120
		8 лет	135	125
		9 лет	140	130
		10 лет	145	135

		11 лет	150	140
		12 лет	155	145
		13 лет	160	150
		14 лет	165	155
		15 лет	170	160
		16 лет	175	165
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	5 лет	2	1
		6 лет	2	1
		7 лет	3	2
		8 лет	4	3
		9 лет	5	4
		10 лет	6	5
		11 лет	7	6
		12 лет	8	7
		13 лет	10	8
		14 лет	12	9
		15 лет	14	10
		16 лет	16	11

Занимающиеся участвуют в соревнованиях по горнолыжному спорту в зимний период – 1-2 соревнования, и в соревнованиях по кроссу 2 старта .

5.Учебный план и содержание программы.

Основным подразделом входящим в содержание программы является учебный план. Учебный план состоит из видов подготовки по часам и формой контроля. План составляется на каждый год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	20
5	Соревновательная подготовка	10
6	Тестирование	4
	Всего часов	184

Раздел I.Теоретическая подготовка.

Вводное занятие:

-Инструктаж по технике безопасности во время занятий по горнолыжному спорту.

-Правила поведения в раздевалке, на учебно-тренировочном склоне.

-Знакомство с группой.
-Требования к спортивной одежде обуви для занятий горнолыжным спортом.
Тема 1. История развития горнолыжного спорта России.
Тема 2. Режим дня, закаливание.
Тема 3. Горнолыжный инвентарь , обувь, уход за инвентарем во время занятий и соревнований.
Тема 4.Правила соревнований по горнолыжному спорту.

Раздел II.Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: понятие об ОФП, средства ОФП, место ОФП в системе обучения и развития юного спортсмена.
Практическая часть: направлена на развитие физических качеств – ловкость, быстрота, координация движений, выносливость, освоение техники горнолыжных ходов в зимний период.
Используются средства: бег по пересеченной местности по кругу 200 м, 500 м, челночный бег, ходьба по пересеченной местности . ОРУ без предмета, упражнения для рук, ног, мышц спины, живота.
ОРУ с предметами: палками, скакалкой.
На занятии используют подвижные игры, эстафеты, которые проводятся на спортивной площадке.

Раздел III.Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка: понятие о технике горнолыжных ходов.
Повороты на месте; торможение падением; прямой спуск в средней стойке; косые спуски в средней стойке; спуск по неровному склону; перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске; сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске; поворот на двух лыжах; торможение упором и плугом в прямом и косом спусках; повороты упором и плугом; поворот с упором на палку; поворот без опоры на палку; боковое соскальзывание; остановка разворотом вниз; прохождение открытых ворот (2-3); прохождение «широкой змейкой»; траверс склона коньковым шагом; прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот); прохождение отрезка трассы слалома – гиганта (3-6 ворот); игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.
В состав СФП входят упражнения на координацию и на баланс, упражнения на батуте, прыжковые прогрессии и многоскоки.

Раздел IV.Технико-тактическая подготовка.

Практическая подготовка -прохождение «широкой змейкой»; траверс склона коньковым шагом; прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот)прохождение отрезка трассы слалома – гиганта (3-6 ворот);

Раздел V.Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: ознакомление с правилами соревнований по горнолыжному спорту, способы передвижения по дистанции во время соревнований.

Практическая часть: участие в соревнованиях по горнолыжному спорту .

Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 500 м.

Раздел VI.Тестирование.

Практическая часть сдача тестов , упражнения тестов приведены в таблице.

Теоретическая подготовка: подведение итогов тестирования.

6. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	ОФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Мяч футбольный, мяч волейбольный, мат гимнастический, перекладина,	тестирование
2	СФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Лыжи, крепления. ботинки, палки, роллеры, шлем, очки	тестирование
3	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный	Плакаты, брошюры	
4	ТТП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий	Лыжи, крепления. ботинки, палки, роллеры, шлем, очки	тестирование
5	Соревновательная подготовка	Индивидуальная	Соревновательный метод	Лыжи, крепления. ботинки, палки, роллеры, шлем, очки	соревнования
6	Тестирование	Групповая	Словесный, соревновательный метод	Карточки с описанием выполнения тестов	тестирование

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.
Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
2. Специальная физическая подготовка.
Передвижение на горных лыжах по склонам, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для горнолыжника. Комплексы специальных упражнений на роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
3. Технико-тактическая подготовка.
Обучение общей схеме передвижений ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении, боковое соскальзывание; остановка разворотом вниз; прохождение открытых ворот
Обучение поворотам на месте и в движении.
4. Участие в соревнованиях.
Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по горнолыжному спорту.
На тренировочное занятие тренером-преподавателем составляется конспект занятия.
Примерный план –конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготови-тельная часть	Разминка: -бег -ОРУ -спец.упражнения -спец.беговые упражнения	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий,
2.Основная часть	Выполнение поставленных	Время, круги, количество	Исправление ошибок, указания

	задач на тренировку.	повторений, количество раз	по выполнению заданий, правила игры, определение победителей
3.Заключительная часть	Упражнения на восстановление	Время, круги, количество повторений, количество раз	Подведение результатов занятия, домашнее задания, замечания по форме.

7. Общие требования к организации образовательного процесса.

В планомерном физическом воспитании занимающихся систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы, отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Тренер-преподаватель не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит занимающихся с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Условиями набора обучающихся в учреждение являются:

- прием осуществляется по письменному заявлению поступающих или законных представителей поступающих;
- с подачей заявления одновременно подписывается согласие на обработку данных;
- зачисление поступающих оформляется приказом учреждения.
- сроки приема документов с 15 августа по 15 сентября текущего года

Основанием для отказа в приеме в учреждение являются:

- отсутствие свободных мест в учреждении;
- наличие у поступающих медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Учебно-тренировочные занятия проходят но традиционной схеме:

I. Подготовительная часть - проводится разминка (общая и специальная. с предметами и без);

2. Основная часть - выполняются упражнения специальной физический подготовки (СФП), упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, проводится обучение технико-тактическим действиям, используемые в горнолыжном спорте, прием контрольных упражнений (тестирование);

3. Заключительная часть - проводятся упражнения на расслабление, подведение итогов, дастся домашнее задание при необходимости.

8.Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в Российском обществе.

Задачи:

– формирование интереса к изучению истории и развития горнолыжного спорта в России;

– воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Калужской области;

- создание коллектива среди обучающихся в группе.

Ожидаемые результаты:

– освоение детьми понятия о своей Российской культурной принадлежности (идентичности);

– понимание значимости достижений отечественного спорта и духовнонравственных традиций Российского общества;

– уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знаний истории своей страны и малой Родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (тренера-преподавателя , родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе. Работа осуществляется в следующих формах: игровые тренинги, командные подвижные и спортивные игры, (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
– участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

• родительских собраний;

• открытых занятий для родителей;

• творческого взаимодействия в процессе подготовки к мероприятиям, соревнованиям;

• консультаций в групповом чате группы;

• анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

• педагогического наблюдения;

• оценки успехов детей участия в соревнованиях и мероприятиях родителями, сверстниками;

• отзывов, интервью, (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в СШОР «Орленок» в рамках учебно-тренировочных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными спортсменами, посещении спортивных праздников и др.), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

9.Материально-технические условия реализации программы.

9.1.Сведения о помещении и местах , где проводятся занятия.

Занятия проводятся в весенний, летний, осенний периоды на лыжероллерной трассе. В зимний период учебно-тренировочные занятия проводятся на специально подготовленном склоне. На территории учреждения находятся раздевалки отдельно для девочек и мальчиков, душевые, санузлы. Горнолыжный инвентарь хранится отдельно в снарядных помещениях.

9.2.Перечень оборудования и инвентаря .

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ботинки горнолыжные	пар	15-20
2.	Горные лыжи	пар	15-20
3.	Лыжные палки	пар	15-20
4.	Крепления горнолыжные	пар	15-20
5.	Роллеры	пар	15-20
6.	Шлем	штук	15-20
7.	Очки защитные	штук	15-20
8.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	штук	15-20
9.	Короткие вешки (чарлики)	штук	50-75
10	Мяч футбольный	штук	1

9.3.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

Горнолыжная одежда должна обеспечивать комфорт, безопасность и функциональность на склонах. Правильный выбор горнолыжной одежды может существенно повысить удовольствие от катания и защитить от травм. Главное требование к горнолыжной одежде – комфорт. Одежда должна обеспечивать тепло и защиту от холода и ветра, не сковывать движений и не вызывать дискомфорта. При выборе горнолыжной одежды следует учитывать следующие факторы:

Материал. Одежда должна быть изготовлена из технологичных материалов, которые обеспечивают тепло, водонепроницаемость и воздухопроницаемость.

Размер. Одежда должна быть подобрана по размеру, чтобы не сковывать движения и не стеснять дыхание.

Вентиляция. Наличие вентиляционных отверстий и молний на одежде позволяет регулировать температуру внутри одежды.

Капюшон. Капюшон должен быть удобным и защищать от снега и ветра.

Горнолыжная одежда также должна обеспечивать безопасность на склонах. Одежда должна защищать от травм при падении и обеспечивать видимость на склоне. При выборе горнолыжной одежды следует учитывать следующие факторы:

Защита спины. Некоторые виды горнолыжной одежды обеспечивают дополнительную защиту спины от травм.

Материалы. Одежда должна быть изготовлена из прочных материалов, которые выдерживают высокие нагрузки.

Цвет. Одежда должна быть яркой и контрастной, чтобы обеспечить хорошую видимость на склоне.

Поясничный ремень. Наличие поясничного ремня позволяет обеспечить дополнительную защиту поясницы.

Горнолыжная одежда должна быть функциональной и обеспечивать удобство во время катания. При выборе горнолыжной одежды следует учитывать следующие факторы:

Манжеты. Наличие манжет позволяет обеспечить защиту от снега и ветра.

Система крепления. Система крепления позволяет обеспечить хорошую посадку одежды на теле.

Съемный капюшон. Наличие съемного капюшона позволяет легко регулировать температуру внутри одежды.

Самой главной характеристикой лыж является их геометрия. Данные параметры вам чётко покажут, каков радиус поворота по обоим фронтам лыжи. Радиус- это определенно заданный метраж поворота лыжи, зависящий от бокового выреза лыжи, а боковой вырез- та самая геометрия. Радиус поворота имеет три основных уровня (малый радиус 10-13 м. средний радиус 13-16 м. и большой радиус 16-20 м.) данные цифры округлены, но по максимуму приближены к истине. Как правило, геометрия и радиус указываются на задней части лыж в виде числового значения (прим.90.60.90;

первое число ширина носка, второе ширина талии и третье ширина пятки). На любой паре лыж есть указание рекомендованного веса лыжника, которым вы и будете руководствоваться в первое время..

Палки играют роль дополнения баланса корпуса при катании, а также для отталкивания на определённых участках склона. Подбор происходит просто: изгиб в локте, при прижимании к телу лыжника должен составлять девяносто градусов (значит, палочки подходят по длине).

Горнолыжные ботинки состоят из внешнего и внутреннего ботинка и обладают рядом характеристик.

- внешний ботинок определяет жёсткость, имеет определённую ширину колодки, угол наклона голенища;
- внутренние сапожки отличаются используемыми материалами, зонами формовки, наличием утеплителя.

Чем выше уровень ботинка, тем жёсткость выше, колодка уже, формовка лучше, управляемость лыж выше и чётче. Однако покупка самого дорогого и высокотехнологичного ботинка не гарантирует комфорт в катании, так как ботинок может просто не подойти вам по колодке. Чтобы этого не случилось, ботинки нужно подбирать тщательно, желательно, опираясь на помощь компетентного специалиста. На выбор жёсткости горнолыжного ботинка влияет четыре основных фактора:

- уровень катания;
- стиль катания;
- ваш вес и рост;
- место катания

Одежда. Спортивная одежда должна соответствовать погодным условиям (зимний период – шапка, перчатки, варежки, теплые носки, куртка, разминочный костюм, летний период –шорты, кепка, футболка,кроссовки, осенний период – легкая куртка, шапка, кепка, спортивный костюм, кроссовки, весенний период – футболка, спортивный костюм , кепка, кроссовки). Для занятий на роллерах обязательно надевают шлем, налокотники, наколенники, очки, без защитных средств запрещено выходить на лыжероллерную трассу.

10.Учебно-информационное обеспечение.

1.Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий) , включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку , заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержден приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г . № 484-н)
-приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2.Используемая литература.

1. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. –397 с.
2. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи.Ski. 2001, № 2, с. 36-39.
3. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
5. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт,1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
6. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.:Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
7. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191с
8.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.М.: Академия 2000.
9.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт 1991 г.

3.Рекомендуемая литература.

1. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

2. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры.

4.Интернет ссылки

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru/)

2 Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России. (http://www.fgssr.ru)

3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/)

10.Кадровое обеспечение.

1.Для реализации программы необходимы тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование соответствующие направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

2.Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

3.Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотр

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

государственного автономного учреждения дополнительного образования Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»

1.Календарные периоды учебно-тренировочного года:

1.1.Дата начала учебно-тренировочного года : 01 сентября 2026 г.

1.2.Дата окончания учебно-тренировочного года : 31 августа 2027 г.

1.3. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 46 недель.

2.Распределение учебно-тренировочной нагрузки в неделю.

2.1. Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

Вид спорта	Продолжительность (лет)	Кол-во часов в неделю
Горнолыжный спорт	1	4

3. Организация промежуточной аттестации .

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальным нормативным актом учреждения.

4.Праздничные дни.

1,2,3,4,5,6,7, января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая

Приложение № 2

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок» .

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный за выполнение
1	Составление календарного плана воспитательной работы на учебно-тренировочный год.	Август	Зам.директора
2	Организация и проведение мероприятия «День открытых дверей»	Сентябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Беседы «День солидарности в борьбе с терроризмом»	3 сентября	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Проведение собраний в группах с родителями, законными представителями.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
5	Создание родительских комитетов в группах.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
6	Участие в Всероссийском дне бега «Кросс наций»	Сентябрь	Тренер-преподаватель
7	Проведение бесед с обучающимися о здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле	В течении года	Тренер-преподаватель
8	Проведение просветительских лекций в сфере противодействия идеологии терроризма для обучающихся.	В течении года	Зам.директора
9	Участие в акциях по противодействию идеологии терроризма	В течении года	Инструктор-методист
10	Воспитание чувства патриотизма, гражданственности у обучающихся -мероприятия «Страна героев» памяти павших в годы ВОВ ; - участие в соревнованиях, посвященных памяти погибших в годы ВОВ	В течении года	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
11	Выявление у обучающихся творческих способностей: - участие в конкурсах, флешмобах, акциях	В течении года	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
12	Проведение профилактических бесед - с обучающимися , стоящими на учете в ИПН; - привлечение обучающихся стоящих на учете в ИПН к соревнованиям, подготовке мероприятий.	В течении года	Зам.директора
13	Проведение встреч со спортсменами , участвующими в олимпийских играх,	В течении года	Зам.директора

	чемпионатах мира, первенствах России по видам спорта		
14	Проведение мастер-классов спортсменами высокой квалификации.	В течении года	Зам.директора
15	Проведение новогодних праздников в группах с обучающимися.	Декабрь – январь	Тренер-преподаватель
16	Участи во Всероссийской лыжной гонке «Лыжня России»	Февраль	Зам.директора
17	Проведение общего собрания в учреждении	В течении года	Директор, зам.директора
18	Проведение спортивных праздников для жителей микрорайона Правый берег с привлечением обучающихся школы	Январь, май	Зам.директора
19	Проведение встреч тренеров-преподавателей с классными руководителями в школах .	В течении года	Тренер-преподаватель
20	Проведение субботников с обучающимися на территории спортивной школы.	Апрель, Октябрь	Тренер-преподаватель
21	Привлечение обучающихся к подготовке соревнований, участие в судействе соревнований по видам спорта.	В течении года	Тренер-преподаватель
22	Проведение бесед с обучающимися «Будущее без наркотиков»	Апрель	Тренер-преподаватель
23	Прохождение обучающимися курса обучения на сайте РУСАДА	Январь - Март	Тренер-преподаватель
24	Проведение экскурсий в музеи, выставки и т.д.	В течении года	Тренер-преподаватель
25	Размещение в социальных сетях, сайте учреждения информации о достижениях	В течении года	Интсруктор-методист
26	Участие во Всероссийских массовых соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азиат»	Май	Тренер-преподаватель
27	Участие в физкультурных мероприятиях по выполнению нормативов ГТО	Июнь,август октябрь	Зам.директора
28	Проведение бесед с обучающимися по правилам дорожного движения	В течении года	Тренер-преподаватель
29	Проведение общешкольных физкультурных мероприятий: - кросс; -Веселые старты»; -лыжные гонки	В течении года	Зам.директора

Приложение № 3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела,темы,вид подготовки	Всего часов в год	Периоды учебно-тренировочных занятий по месяцам											Формы контроля и аттестации
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		Беседа, рассказ, демонстрация видеофильмов
2	ОФП	60	10	10	9					10	8	9	4	Упражнения, бег, тестирование
3	СФП	80	2	4	8	17	13	15	13	2	2	2	2	Лыжи, имитация
4	ТТП	20	3	3						3	1	6	4	Упражнения, имитация
5	Спортивные соревнования	10	2					2	4		2			Соревнования по г/с, кроссу
6	Тестирование	4	2								2			Тестовые упражнения
	Всего часов	**184**	**20**	**18**	**18**	**18**	**14**	**18**	**18**	**16**	**16**	**18**	**10**	

Приложение № 4

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям на горнолыжном склоне допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по горнолыжному спорту возможно действие на занимающихся 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.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

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

1.6. Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

2.4. Надеть спортивную форму.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.4. Провести разминку.

3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.7. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.

3.8. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям занимающегося а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.

3.9. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

3.10. Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

3.11. 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.

3.12. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончания занятий.

5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

6. Правила пользования горнолыжными подъемниками.

Посадка на канатную дорогу осуществляется в порядке живой очереди.

При бесконтактном проходе SkiData на подъемник, необходимо дождаться разрешающего зеленого сигнала на табло турникета. Допуск детей дошкольного и младшего школьного возраста производится под личную ответственность родителей или лиц, сопровождающих ребенка.

Включение подъемника осуществляется только обслуживающим персоналом. Перед посадкой необходимо заправить в одежду длинные шарфы, волосы и т.д., снять с плеч рюкзак. В зоне посадки лыжные палки должны быть в одной руке, темляки (петли палок) не должны быть надеты на кисти рук. При посадке на четырёхкресельный подъёмник одного или двух человек, им необходимо разместиться по центру кресла. Необходимо закрывать дуги безопасности. Зацепление за бугель осуществляется только в зоне посадки. При случайном отцеплении от бугеля необходимо немедленно освободить трассу подъема во избежание наезда на вас, поднимающегося лыжника. При аварийной остановке бугеля необходимо сразу же отцепиться от него и отъехать в сторону. После окончания подъема немедленно покинуть верхнюю площадку.

Категорически запрещается!!!

• Подъем детей, вес которых меньше 20 кг, на кресельных подъемниках.

• Подъем на одном бугеле детского (учебного) подъемника более одного человека, кроме взрослого с ребенком дошкольного возраста.

• Зацепление за бугель перед пуском подъемника.

• Зацепление за бугель вне зоны посадки.

• Подъем санок, снегокатов и др. как самостоятельно, так и за лыжником.

• Оттягивание каната в сторону при движении по трассе подъема во избежание его срыва с роликов.

• Резкое бросание бугеля при отцеплении на верхней площадке.

• Произвольный сход с подъемника на трассе подъема.