

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
От «30» 08 2023г



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок»

В.В.Заикин

Приказ № _____ от 31.08 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 - 17 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»
Яковлева Т.А.

г. Калуга, 2023

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.Материально-технические условия реализации программы.	12
9.Учебно-информационное обеспечение.	15
10.Кадровое обеспечение.	16
Приложение № 1 Календарный план-график.	17
Приложение № 2 Учебно-тематический план .	18
Приложение № 3 Словарь специальных терминов.	19
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 организаторами 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 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в

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 перед ними, 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.

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:

<p>Обучающие: - Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по горным лыжам; - Получение знаний о способах передвижения на лыжах; -Овладение техники горных лыж;</p>	<p>Предметные: - получит теоретические знания в области строения человека; - знания о истории развития горных лыж в России, мире; -знания о подготовке лыжного инвентаря к занятиям, соревнованиям.</p>	<p>Контроль : -контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по горным лыжам</p>
<p>Воспитательные: -умение работать в группе, команде; -развитие силы воли, стремление к победе</p>	<p>Личностные: -дисциплинированность -ответственность; -соблюдение правил соревнований</p>	<p>Диагностика: -тестирование; - наблюдение</p>

стремление к победе	соревнований	
<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координация движений; - выносливость ; -развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно принимать решения по ходу передвижения; -усовершенствовать приобретенные навыки; 	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие физических качеств; -формирование двигательных навыков 	<p>Контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по горным лыжам

2.2.Адресат программы.

Программа разработана для мальчиков и девочек с 6 до 17 лет, желающих заниматься горными лыжами. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

Количественный состав группы обучающихся до 30 человек.

Для зачисление обучающихся предоставляются документы:

- заявления одного из родителей (законного представителя);
- медицинская справка;
- копия свидетельства о рождении;
- фотография 3 x 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;

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 горных лыжах	Разовьет физические качества: выносливость, силу, координацию движений, быстроту,	Будет соблюдать технику безопасности во время занятий и соревнований по горнолыжному спорту.
Освоит основы техники спуска слаломом; -торможения плугом и упором; -спуск с горы в разных стойках;	Получит навыки передвижения на лыжах с горы	Будет проявлять стремление к победе на соревнованиях по горнолыжному спорту.

стойках; - повороты на месте и в движении		
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)	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
17 лет	5,0	5,2		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	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
17 лет	180	170		
	Сгибание и	6 лет	2	1
		7 лет	3	2
		8 лет	4	3

Силовые качества	разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	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
		17 лет	18	13
		18 лет	20	15

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 слалом (5-10 ворот); прохождение отрезка трассы слалом – 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. Техничко-тактическая подготовка.

Практическая подготовка -прохождение «широкой змейкой»; траверс склона коньковым шагом; прохождение отрезка трассы слалом (5-10 ворот)прохождение отрезка трассы слалом – 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	Льжи, крепления. ботинки, палки, роллеры, шлем, очки	тестирование
3	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный	Плакаты, брошюры	
4	ТТП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий	Льжи, крепления. ботинки, палки, роллеры, шлем, очки	тестирование
5	Соревновательная подготовка	Индивидуальная	Соревновательный метод	Льжи, 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. Техничко-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.Подготовительная 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 задач на тренировку.	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий, правила игры, определение победителей
3.Заключительная часть	Упражнения на восстановление	Время, круги, количество повторений,	Подведение результатов занятия, домашнее

		количество раз	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 гармоничное 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 31 августа 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 по традиционной схеме:

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

2. Основная часть - выполняются упражнения специальной физической 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, дается домашнее задание при необходимости.

8. Материально-технические условия реализации программы.

8.1. 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 снаряжных помещениях.

8.2.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

8.3.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 поясного 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.

9. 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 при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

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. – 191 с.
8. Гогунев Е.Н., Мартыянов 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/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

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 осмотров.

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 2023 г.
- 1.2.Дата окончания учебно-тренировочного года : 31 августа 2024 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

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	

Словарь специальных терминов.

Бег – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространённое физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Восстановление-процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций до рабочего состояния.

Врачебный контроль-комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Выносливость-способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности.

Гибкость-это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев.

Двигательное умение- степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательный навык- это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью».

Детали техники- второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий в которых упражнение выполняется.

Дистанция- участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта(бег, ходьба, лыжные гонки).

Закаливание- повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни- типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Исходное положение- выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий.

Категории возрастные- в соревнованиях по лыжным гонкам выделяются следующие группы по возрасту: мальчики и девочки до 12 лет, юноши и девушки 13-14 лет, юноши и девушки 15-16 лет, юноши и девушки 17-18 лет.

Коллегия судей – группа судей, обеспечивающих проведение соревнований, в нее входят главный судья и его заместители, главный секретарь и все члены судейских бригад.

Кросс- бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Линия старта- линия, обозначающая начало дистанции в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам.

Линия финиша – линия, обозначающая окончание дистанции в беге, лыжных гонках.

Ловкость – способность быстро овладеть новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво.

Многоскоки – прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

Мотивация- это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения группы мотивов, своих потребностей и возможностей.

Норматив- показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований ; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда. А также внесения корректив в систему тренировок.

Общая физическая подготовка - освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, преодоление различного рода препятствий, ОФП помогает спортсмену выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию.

Основа техники – главные элементы упражнения. Необходимые для решения двигательной задачи.

Переутомление – накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда. Появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенно времени. Зависти от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Самоконтроль-регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самооценка- оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Сила- способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Спорт- составная часть физической культуры, средство и метод физического и интеллектуального развития, имеющего целью достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Тест – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Трудоспособность- способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости,

вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления)

Утомление- временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладание мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Физическая нагрузка- нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

Физическая подготовка-система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность.

Физическая подготовленность- соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физические качества- качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и др.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физическое воспитание-организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Физическое развитие – закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, состояние осанки. Изгибов позвоночника, динамометрия, измерение свода стопы).

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°C (без ветра) и не ниже -15°C (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 окончании 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.