

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа по горнолыжному спорту  
«РОУКС»

Утверждена  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 31.07.2020 г.

Директор



А.Н. Фомин

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта

## ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Возраст учащихся 6,5-8 лет.  
Срок реализации 11 месяцев.

Автор: Фомин Андрей Николаевич  
директор МБУ ДО «ДЮСШ «РОУКС»

Качканар  
2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Горнолыжный» (далее – программа) для детей 6-8 лет разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от сентября 2014г. № 1726-р);

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Распоряжения правительства Свердловской области №70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта",

Программа имеет физкультурно-оздоровительную **направленность**.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с развитием физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий спортом детей начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта горнолыжный спорт.

**Особенностями** данной программы является: направленность на овладение начальными основами техники горнолыжного спорта, а так же реализации принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями детей, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Программы **адресована** детям, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, в возрасте от 6,5 до 8 лет.

Программа имеет ознакомительный характер, где дети осваивают основы горнолыжной техники.

**Форма** организации занятий – очная, групповая.

**Срок** освоения программы – 11 месяцев, с 1 сентября по 20 июля.

**Объем** программы 180 учебных часов.

**Методы** обучения - учебные групповые занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия.

**Средства** обучения - общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; метание легких снарядов (теннисные мячи; средние, малые мячи); спортивно-силовые

упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа), занятия легкой атлетикой, катание на велосипеде, роликовых коньках, горные лыжи.

Режим занятий - 2 раза в неделю, продолжительностью не более 2-х академических часов

Продолжительность одного академического часа - 40 минут Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная 15 человек.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей младшего школьного возраста.

### Задачи программы:

- привлечение детей младшего школьного возраста к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- закаливание организма;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных детей для занятий горнолыжным спортом.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 3.1. Календарный учебный график.

Разделы подготовки	Общий объем (ак. час.)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Теоретическая подготовка	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	91	16	16	14					6	14	16	9
Горнолыжный спорт	69				18	11	14	16	10			
Итого	180	18	18	16	20	12	16	18	18	16	18	10
учебных занятий (ед.)	90	9	9	8	10	6	8	9	9	8	9	5

### 3.2. Учебный (тематический) план учебно-тренировочных занятий.

№ п/п	Название раздела. Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	20	20	-	
1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Горнолыжный спорт в России, области, городе.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	6	6	-	Беседа, опрос
1.3	Режим дня.	2	2	-	Беседа, опрос
1.4	Гигиена спортсмена.	2	2	-	Беседа, опрос
1.5	Основы закаливания организма.	3	3	-	Беседа, опрос
1.6	Здоровый образ жизни.	3	3	-	Беседа, опрос

1.7	Инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	3	3	-	Беседа, опрос
2.	Практическая подготовка	160	-	160	
2.1	Общая физическая подготовка	91	-	91	Пед.наблюдение Тестирование
2.2	Горнолыжный спорт.	69	-	69	Пед.наблюдение Спортивное мероприятие

### 3.3. Содержание учебного (тематического) плана.

Учебный (тематический) план включает в себя теоретическую и практическую подготовку.

#### 3.1 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме, как отдельных теоретических занятий, так и в форме бесед, лекций, просмотров видеофильмов, презентаций.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания: по истории развития горнолыжного спорта, общей гигиене спортсмена, о здоровом образе жизни, о режиме дня, о здоровом питании и закаливании организма, об инвентаре, о технике безопасности во время занятий, ознакомление с техникой и тактикой горнолыжного спорта, простейшие правилах соревнований.

#### 3.2 Практическая подготовка

Практическая подготовка включает в себя: общую физическую подготовку (ОФП) и собственно занятия по горнолыжному спорту.

##### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами; упражнения для рук, упражнения с эспандером, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки и многоскоки на месте и в движении. Упражнения для развития силовых качеств: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении индивидуально и с партнером, без предмета и с предметами (гантелями, набивными мячами, скакалками). Прыжки в длину с места, тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту. Упражнения для развития быстроты и координации.

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление:

##### Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Различные висы на перекладине. Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

Легкая атлетика. Ходьба и бег: с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; с различными положениями и движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; в различных формах коллективного передвижения; с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте. Прыжки с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с

разбега. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание и ловля. Подбрасывание и ловля мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Спортивные игры: обучение элементам технике, ознакомление с тактикой и правилами игр футбол, мини-футбол, баскетбол.

Футбол. Элементы футбольной техники: Бег: «змейкой»; бег с изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы. Различные виды прыжков; подскоки. Игровое упражнение

Баскетбол. Элементы баскетбольной техники: Броски, ловля мячей, передача партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры и различные упражнения с ловлей и передачей мяча. Стойка, перемещение, остановки: смена направления движений; повороты, прыжки толчком одной и двумя ногами. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Ведение мяча: на месте, в движении, правой и левой рукой. Обводка препятствий (партнера) попеременно правой и левой рукой при пассивном и активном сопротивлении. Броски: одной рукой от плеча и двумя руками над головой с места. Выбивание, вырывание мяча, перехват мяча. Сочетание приемов техники. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Подвижные игры. Индивидуальные, парные, коллективные игры.

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических движений.

Подготовительные игры к баскетболу, футболу. Эстафеты.

### ***Горнолыжный спорт.***

Обувание, застегивание и расстегивание ботинок, креплений.

Подготовительные упражнения.

Упражнения в ботинках без лыж. Ходьба и скольжение на лыжах по ровной поверхности

Упражнения в равновесии на месте: Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Касание руками голенищ ботинка впереди – колени согнуть. Касание руками пяток – колени согнуть. Касание голенища ботинка с левой и правой стороны поочередно. Перемещение веса тела с закрытыми глазами максимально вперед и назад (маятник), чередование загрузки правой и левой. Чередование скольжения на лыжах вперед назад. Правая вперед, левая назад и наоборот. Чередование подъема: пятки лыж; носка лыж; целой лыжи. Передвижение приставными шагами в сторону. Выполнять в обе стороны. Разворот переступанием через носки, через пятки лыж. Скользящие шаги. Пятки лыж не поднимать (передвижение змейкой). Короткие и длинные шаги. Передвижение в высоком и низком положении. Передвижение с одновременным отталкиванием палками (одновременный бесшажный ход). Прогулка по слабо пересеченной местности. Эстафеты, игры с ловлей типа «Кошки-мышки» на одной лыже, на двух. В играх и эстафетах обязательно чередовать правую и левую лыжу.

Основные упражнения.

Подъемы в гору «елочкой», «лесенкой».

Спуск с горы: прямые, косые, с поворотами.

Упражнения при спуске с вертикальными движениями: приседы, проезд через ворота, легкие подпрыгивания, падение, поочередное поднимание левой, правой ноги (Лошадка), переступания в стороны. подпрыгивания на двух ногах (Мячики), перепрыгивание через препятствие. Из прямого спуска в конце склона, перенести вес тела вперед и раздвинуть пятки лыж. Скользить в плуге до полной остановки. Прямой спуск с чередованием остановкой плугом. Длинный скользящий плуг во время всего спуска (скольжение на

внутренних кантах). Фонарики. Во время прямого спуска развести носки лыж в стороны, лыжи поставить на внутренние канты, свести носки лыж, и т.д.

Прохождение простейших трасс. Прямой спуск с приседанием в домиках (домики из пластиковых древок). Спуск с выполнением поворотов для заезда в домики (домики стоят в шахматном порядке). Спуск по коридорам, обозначенными древками. Спуск с поворотами большого радиуса с объездом игрушек. Спуск с поворотами малого радиуса. Прохождение прямой трассы. Прохождение трассы поставленной в шахматном порядке с малым радиусом поворота. Повороты в плуге с палками. Повороты в плуге с использованием маленького обруча. Обруч в руках. Дети смотрят вперед через обруч.

Участие в спортивных мероприятиях (соревнованиях).

### **3.4. Планируемые результаты.**

По разделу «**теоретическая подготовка**»:

знание основ истории развития горнолыжного спорта в России, области, городе;

знания, умения и навыки гигиены спортсмена;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание техника безопасности при выполнении физических упражнений;

знание по выбору, хранению и уходу за спортивным инвентарем;

формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

По разделу «**практическая подготовка**»:

По теме «Общая физическая подготовка»:

умение выполнять строевые упражнения;

умение выполнять общеразвивающие упражнения по отдельности и в комплексе;

умение выполнять гимнастические упражнения - подтягивание, отжимание;

знать и уметь применять на практике правила игр футбол, мини-футбол, баскетбол;

уметь вести, передавать и ловить (останавливать) мяч;

умение выполнять прыжки в длину с места;

иметь навык проведения самостоятельных разминок.

По теме «Горнолыжный спорт»:

умение самостоятельно обувать, застегивать и расстёгивать ботинки, крепления;

умение ходить в ботинках, переносить инвентарь;

умение выполнять подъем в гору, и спуски с горы;

умение проходить простейшие трассы;

навык участия в спортивных мероприятиях (соревнованиях).

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.**

### **4.1. Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

- лыжи горные 15 пар,
- крепления горнолыжные 15 пар,
- ботинки горнолыжные 15 пар,
- палки горнолыжные 15 пар,
- каска (шлем) защитный 15 шт,
- оборудованная горнолыжная трасса,
- снегоуплотнительная техника (ратрак),
- мяч футбольный 1 шт,
- мяч баскетбольный 1 шт,
- мяч волейбольный 1 шт,
- стойки горнолыжные укороченные 30 шт.,
- дрель аккумуляторная 1 шт,
- скакалки 15 шт.,
- секундомер 1 шт.,

- рулетка (мерная лента) 1 шт.

#### **Информационное обеспечение.**

- видеозаписи соревнований различного уровня,  
- фотографии, презентации по выполнению упражнений,  
- интернет источники: сайты министерства спорта РФ, Федерации горнолыжного спорта России, Свердловской области.

#### **Кадровое обеспечение.**

В реализации программы участвуют тренеры-преподаватели с высшим образованием, имеющие 1 квалификационную категорию.

#### **Методические материалы.**

Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Методика специальной лыжной подготовки юных спортсменов - горнолыжников: Учебно-методическое пособие/ Под общ. ред. д.п.н. А.Ф. Лисовского. - Чайковский.: ЧГИФК, 2000.

Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф. Подвижные игры при обучении юных горнолыжников: Учебно-методическое пособие/ Под общ. ред. д.п.н. А.Ф. Лисовского. - Чайковский.: ЧГИФК, 2009.

Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах;  
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;  
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;  
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки горнолыжников высокого класса.

## **4.2. Формы контроля и оценочные материалы.**

### **Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется врачом детской поликлиники и врачом общеобразовательной школы два раза в год (весна, осень). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям горнолыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

### **Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена.**

При проведении контроля используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Для оценки динамики развития физических качеств детей проводятся входной тест (в начале обучения, как правило, сентябрь) и итоговый тест (в конце обучения – июль месяц).

#### **Оценочные материалы.**

Для осуществления контроля динамики развития физических качеств осуществляется тестирование детей на начало и окончание обучения по программе.

Физическое качество	Тест
Быстрота	Бег 30 м (до 0,1 сек.)
Сила	Отжимание (тах кол-во раз)
Адаптационная ловкость	Прыжки по маршруту (до 0,1 сек.)
Выносливость	Бег 400 м (до 0,1 сек.)

1) Бег 30 м с высокого старта тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (для оценки развития выносливости и силовых качеств) (девочки)

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора руками на гимнастической скамейке, руки на ширине плеч. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело, коснувшись грудной клеткой до скамейки, фиксируя это положение на 0,5 сек. После чего, напрягая тело, разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3) Прыжки по маршруту выполняются в соответствии с методикой Лисовского А.Ф.

4) Бег на 400 м тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Критерием служит минимальное время.

#### **5. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ.**

- 1 Волков Б.М. “Теор. и практ. физ. культ.”, 1987, № 10, с. 24-26.
- 2 Грушман Грегори «Пянта Су», М.: «Глобус», 2005
- 3 Голощекина М.П. Лыжи в детском саду/ Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: “Просвещение”, 1977.
- 4 Горнолыжный спорт/ Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М: ФиС, 1986.
- 5 Губа В.П. “Теор. и практ. физ. культ.”, 1987, № 10, с. 26-28.
- 6 Дзагания Д.Г. “Теор. и практ. физ. культ.”, 1987, № 6, с. 36-38.
- 7 Жубер Ж. “Горные лыжи Ski”, Сезон 1992-1993, № 1, с. 30-31.
- 8 Жубер Ж. “Горные лыжи Ski”, Сезон 1992-1993, № 2, с. 32-33.
- 9 Лисовский А.Ф., Барков Ю.Ф., Лисовская Н.И. Методика специальной лыжной подготовки юных спортсменов - горнолыжников: Учебно-методическое пособие/ Под общ. ред. д.п.н. А.Ф. Лисовского. - Чайковский.: ЧГИФК, 2000.
- 10 Логинова Л.Г. Аттестация и аккредитация учреждений дополнительного образования детей. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. (Воспитание и доп. образование детей)
- 11 Манжосов В.Н. “Теор. и практ. физ. культ.”, 1992, № 1, с. 2-4.
- 12 Радугин А.А. Философия: курс лекций. - 2-е изд., перераб. и дополн. - М.: Центр, 1999.
- 13 Романова З.Е. “Теор. и практ. физ. культ.”, 1987, № 12, с. 11-12.
- 14 Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. - М.: ФиС, 1986.
- 15 Спиркин А.Г. Основы философии/ Учебное пособие. - М.: Политическая литература, 1988.
- 16 Тальянов В. “Горные лыжи Ski”, Сезон 1992-1993, № 1, с. 20-21.
- 17 Трескин А.В. Спорт в Скандинавии: прошлое и настоящее. - М.: ФиС, 1983.
- 18 Хассей Э. “Горные лыжи Ski”, Сезон 1992-1993, № 1, с. 10-12.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Фомин Андрей Николаевич

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022