

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 поднятие 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