

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

УТВЕРЖДЕНА
решением Педагогического совета Учреждения
протокол № 1 от 15.07.2019 г.

Директор МБУ ДО «ДЮСШ «РОУКС»



А.Н. Фомин

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта
срок реализации 10 лет

Разработчики:

директор МБУ ДО «ДЮСШ «РОУКС»

Фомин Андрей Николаевич

тренеры-преподаватели МБУ ДО «ДЮСШ
«РОУКС»:

Арлаускас Дмитрий Ионасович,

Лапенкова Наталья Геннадьевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Горнолыжный спорт» (далее Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта.

Горнолыжный спорт – зимний неигровой вид спорта, который включён во Всероссийский реестр видов спорта под кодом 0060003611Я.

Горнолыжный спорт развивается международной спортивной федерацией, получил признание МОК. В программу Олимпийских игр включены следующие дисциплины: скоростной спуск, супер-гигант, слалом-гигант, слалом, комбинация. Также проводятся соревнования в параллельном слаломе, супер-комбинации среди мужчин и женщин, троеборье среди юношей (юниоров) и девушек (юниорок).

Соревнования по горнолыжному спорту проводятся по правилам принятым международным лыжным конгрессом. В Российской Федерации наряду с международными действуют правила соревнований, утверждённые приказом министерства спорта РФ и Бюро Президиума Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России.

Горнолыжный спорт - это спуск с гор на горных лыжах по специальным трассам с точным фиксированием времени спуска. Длина трассы, ширина ворот и расстояние между ними, перепад высот между стартом и финишем регламентируется правилами соревнований для каждой дисциплины. Во время прохождения трассы спортсмены обязаны проехать через все ворота.

Горнолыжный спорт не только вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятия на лыжах доступны людям любого возраста — и юным, и пожилым, так как физическая нагрузка может легко дозироваться в

самом широком диапазоне как по длительности и характеру воздействия, так и по интенсивности, в зависимости от пола и возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. В настоящее время с развитием технологий искусственного оснежения и создания конфигураций горных лыж нового поколения, которые позволяют производителям спортивного инвентаря создавать лыжи, практически для любого уровня подготовки, горнолыжный спорт в России в целом, и в Свердловской области, в частности, стремительно развивается. На территории области работают известные горнолыжные курорты: «Гора Белая», «Ежовая», «Уктус», также существует множество горнолыжных склонов: «Аист», «Волчиха» и т.д.

Горные лыжи оказывают разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у лыжников воспитываются морально-волевые качества - дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

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

Горные лыжи относятся к технически сложному виду спорта, отличающемуся большим разнообразием технических средств и навыков. Начинающим горнолыжникам ставятся задачи овладения простейшими приемами спусков, к которым относятся техника поворотов из упора, поворот соскальзыванием и шаг-поворот. При этом используется множество отдельных подготовительных упражнений в спусках, соскальзываниях, переступаниях, торможениях.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе

Программа предусматривает два уровня сложности:

- базовый уровень со сроком обучения 6 лет;

- углубленный уровень со сроком обучения 2 года с продлением срока обучения еще на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Уровень	Базовый						Углубленный				
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	
Год обучения											
Минимальный возраст для зачисления (достижение полных лет в год зачисления)	8	9	9	10	11	12	12	13	14	15	
Минимальное количество детей в группе (человек)	10	8	7	6	5	4	3	3	2	2	
Объем учебной нагрузки в неделю (ак. час)	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14	

Планируемые результаты освоения Программы

В предметной области "**теоретические основы физической культуры и спорта**" для **базового уровня:**
 знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
знание основ здорового питания;
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **"теоретические основы физической культуры и спорта"** для **углубленного уровня:**

знание истории развития избранного вида спорта;
знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
знание этических вопросов спорта;
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
знание основ спортивного питания.

В предметной области **"общая физическая подготовка"** для **базового уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
формирование двигательных умений и навыков;
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
формирование социально-значимых качеств личности;
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **"общая и специальная физическая подготовка"** для **углубленного уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **"основы профессионального самоопределения"** для **углубленного уровня:**

формирование социально-значимых качеств личности;
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
освоение комплексов специальных физических упражнений;
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
знание этики поведения спортивных судей;
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней:

умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
приобретение навыков импровизации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по Программе утверждается директором Учреждения ежегодно исходя из количества групп и учащихся по уровням и годам обучения.

Расчет учебной нагрузки производится в академических часах. Академический час равен 40 минутам.

Трудоемкость Программы определена из расчета 46 недель в год.

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

План учебного процесса

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (промежуточная, итоговая).

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по уровню и годам обучения									
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	базовый					углубленный				
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Общий объем часов	4620		456	4164	12	8	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644
1	Обязательные предметные области	3562						193	193	260	260	322	322	470	470	536	536
1.1.	теоретические основы ФКиС	456		456				27	27	36	36	46	46	55	55	64	64
1.2.	общая физическая подготовка	666			666			83	83	112	112	138	138	0	0	0	0
1.3.	вид спорта	1384			1384			83	83	112	112	138	138	166	166	193	193
1.4.	основы профессионального самоопределения	718			718			0	0	0	0	0	0	166	166	193	193
1.5.	общая и специальная физическая подготовка	338			338			0	0	0	0	0	0	83	83	86	86
2	Вариативные предметные области	1078						83	83	108	108	138	138	82	82	128	128
2.1.	различные виды спорта и подвижные игры	566			566			41	41	54	54	69	69	55	55	64	64
2.2.	акробатика	110			110			14	14	18	18	23	23	0	0	0	0
2.3.	специальные навыки	110			110			14	14	18	18	23	23	0	0	0	0
2.4.	спортивное и специальное оборудование	174			174			14	14	18	18	23	23	0	0	32	32
2.5.	судейская подготовка	118			118			0	0	0	0	0	0	27	27	32	32
3	Теоретические занятия	456		456		12	8	27	27	36	36	46	46	55	55	64	64
4	Практические занятия	4144			4144			249	249	332	332	414	414	497	497	580	580
4.1.	Тренировочные мероприятия	3650			3650			214	214	298	298	373	373	435	435	505	505
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	494			494			35	35	34	34	41	41	62	62	75	75

Объем самостоятельной работы определяется при разработке плана учебной нагрузки на учебный год. Объем учебной нагрузки на базовом уровне может быть снижен исходя из условий реализации Программы не более чем на 25 % от общегодового объема.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область "теоретические основы физической культуры и спорта"

Занятия по теоретическим основам физической культуры и спорта проводятся в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе занятий органически связаны с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тематический план распределения учебного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Темы занятий	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
1. История развития спорта	5	5	7	7	9	9
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	3	4	4	5	5
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	4	4	6	6
4. Знания, умения и навыки гигиены	4	4	6	6	8	8
5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	3	3	4	4	4	4
6. Основы здорового питания	3	3	4	4	6	6
7. Инструктаж по охране жизни и здоровья.	4	4	5	5	6	6
8. Зачёты.	2	2	2	2	2	2
Итого на теоретические занятия	27	27	36	36	46	46

Тематический план распределения учебного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Темы занятий	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1. История развития горнолыжного спорта	8	8	10	10
2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	6	8	8
3. Этические вопросы спорта	3	3	3	3
4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	6	6	8	8
5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по горнолыжному спорту, а также условия выполнения этих норм и требований	8	8	10	10
6. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий горнолыжным спортом	7	7	8	8
7. Основы спортивного питания	7	7	7	7
8. Инструктаж по охране жизни и здоровья.	8	8	8	8
9. Зачёты.	2	2	2	2
Итого на теоретические занятия	55	55	64	64

Предметная область "общая физическая подготовка" для базового уровня

Общая физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью подготовки обучающихся, создавая основу для достижения максимально высоких результатов, на всех этапах реализации Программы.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка

(ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает обучающемуся легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах);
- приседания, отжимания, подтягивания;

Предметная область "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня

В дополнение к общей физической подготовке на углубленном этапе Программы добавляется специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств. Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в горных лыжах. Чем выше уровень мастерства у обучающихся, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств горнолыжника: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления, расслабления, чувства времени и т.д.

Специальная физическая подготовка

Подводящие:

- имитация спусков на лыжах;
- имитация поворотов на лыжах.

Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мышцы, туловища.

Предметная область "вид спорта" для базового уровня и углубленного уровня

Техническая подготовка в горнолыжном спорте направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для горнолыжного спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;
2. Стадию углубленного технического совершенствования.

Методика формирования техники

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

- А) Разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям.
- Б) Выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях.
- В) Закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах.
- Г) Выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как «помехоустойчивость».
- Д) Окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

Особое внимание в технической подготовке необходимо уделять устранению ошибок. Нередко спортсмен с первой же попытки неправильно выполнив действие, вновь и вновь пытается его повторить стараясь, устранить ошибку. Но вновь и вновь выполняет его неправильно, и тем самым закрепляет эту ошибку, создавая неправильный динамический стереотип. Поэтому необходимо сначала найти ошибку, устранить ее и только потом, многократно повторяя движение, закреплять его. Для нахождения ошибки необходимо научиться выполнять это движение по частям, лучше со зрительным контролем. Также необходимо научиться выполнять технический прием мысленно, этот метод подготовки называется «идеомоторной тренировкой».

Предметная область "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня

К основам профессионального самоопределения можно отнести тактическую подготовку. Спортивная тактика - это искусство ведения спортивной борьбы. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления. Для этого тренер может использовать анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и их циклов, участия в соревнованиях. Необходимо привлекать спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработке недельных, месячных, годичных и многолетних циклов подготовки.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

1. Способность формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнования;
2. Умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;
3. Способность объективно оценивать свои физические, технические, психологические и функциональные возможности, а также учитывать потенциальные возможности соперника.
4. Способность находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;
5. Способность анализировать свои ошибки.

Предметная область "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней

В этой предметной области изучаются спортивные и подвижные игры, способствующие воспитанию необходимых физических качеств горнолыжника.

На базовом уровне изучаются основные правила спортивных игр – футбол, баскетбол, пионербол, волейбол.

Предметная область "судейская подготовка" для углубленного уровня

Изучение правил горнолыжного спорта. Применение этих правил на практике. Прохождение семинаров. Судейство соревнований. Присвоение категории спортивного судью «юный спортивный судья».

Предметная область "акробатика" для базового и углубленного уровней

Изучение методов самостраховки при выполнении акробатических упражнений.

- упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием ропедов, парные упражнения);
- кувырки, перевороты.

Предметная область "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

Развитие профессионально необходимых физических качеств по избранному виду спорта; Привитие умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Предметная область "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

Устройство спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Использование для достижения спортивных целей спортивного и специального оборудования. Обучение навыкам содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы

Основы физической подготовки спортсмена

Для рассмотрения всех сторон тренировочного процесса, необходимо сразу оговорить основные понятия, которыми оперирует теория физического воспитания. К основным понятиям относятся: «нагрузка», «отдых», «тренированность», «перетренированность», «спортивная форма», «средства и методы спортивной тренировки».

Нагрузка и отдых

Тренировка включает в себя два главных компонента - нагрузку и отдых.

Тренировочная нагрузка. Нагрузка имеет две характеристики; объем и интенсивность. Объем характеризуется продолжительностью воздействия нагрузки и суммарным количеством выполняемой работы. Интенсивность - связана с активностью выполнения нагрузки и силой воздействия нагрузки в каждый конкретный момент тренировки. В различные периоды тренировочного процесса объем, и интенсивность нагрузки существенно отличаются.

Один и тот же объем нагрузки можно выполнить с различной интенсивностью. Так, например 1000 метров можно пробежать в спокойном ровном темпе, а можно разбить на участки и пробежать в виде серии ускорений. Нагрузка в обоих случаях одинакова по объему, но существенно отличается по интенсивности. Естественно, что воздействие ее на организм спортсмена в обоих случаях различно.

Изменение соотношения интенсивности и объема нагрузки позволяет формировать различные физические качества.

Отдых является таким же важным компонентом тренировки, как и нагрузка. Следует различать активный и пассивный отдых. При пассивном - спортсмен не выполняет никаких физических нагрузок. При активном - спортсмен переключается на другой вид физической деятельности. Например, использование в день отдыха бани, охоты, катания на горных лыжах, работы на даче и т.п.

Нагрузка и отдых - это два составных элемента тренировки, с помощью которых формируется и тренированность спортсмена, и все его физические качества (сила, выносливость, скорость и др.).

Средства и методы тренировки.

К основным средствам относятся упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа обще-подготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена. Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта. Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки — это специальные способы организации тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества. К методам спортивной тренировки относятся: методы строго регламентированного упражнения, методы круговой тренировки, методы интервальной тренировки, игровой метод, общепедагогические методы.

1. Методы строго регламентированного упражнения. Эта группа методов отличается тем, что позволяет точно нормировать и регулировать нагрузку.

2. Методы круговой тренировки. Круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений, равных 1/4, 1/3, 1/2 от максимума.

В основе круговой тренировки лежит три метода.

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% от максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40 с). Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от максимальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Цель данного метода - сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим тренировки развивает общую и силовую выносливость.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности спортсменов. Мощность выполнения упражнений составляет 75% от

максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Цель данного метода - сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Подобный режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха в 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости.

3. Методы моделирования соревновательной нагрузки. Спортсмен может соревноваться не только с соперником, но и с самим собой, выполняя соревновательные нагрузки при меньшей степени риска, чем во время соревнований.

4. Соревновательный метод. Календарь соревнований выполняет важнейшую роль в подготовке спортсмена. Одни соревнования являются подводящими, другие - основными.

5. Игровой метод. Тренировки, организованные с использованием этого метода, отличаются высокой эмоциональностью, требуют от спортсмена умения управлять своими эмоциями, самообладания, гибкости мышления и других качеств, представляя тем самым большие возможности для их развития.

Использование общепедагогических средств и методов в спортивной тренировке. К ним относятся:

- Средства и методы словесного, наглядного и сенсокоррекционного воздействия. Тренер использует в своей работе методы: просьбы, убеждения, внушения, требования, приказа, поощрения, наказания, наглядной демонстрации, личного примера и др.

- Идеомоторные и аутогенные методы. К ним относятся: аутогенная тренировка (эмоциональная самонастройка спортсмена, самоприказы) и идеомоторная тренировка (мысленное выполнение упражнения, мысленное прохождение дистанции и т.д.).

Виды подготовки спортсмена

Совершенствование спортсмена включает в себя четыре вида подготовки: физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых годах обучения, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;

2. Стадию углубленного технического совершенствования.

Методика формирования техники.

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

- Разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям,

- Выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях

- Закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах.

- Выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как «помехоустойчивость».

- Окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

Особое внимание в технической подготовке необходимо уделять устранению ошибок. Нередко спортсмен, с первой же попытки, неправильно выполнив действие, вновь и вновь пытается его повторить, стараясь, устранить ошибку. Но вновь и вновь выполняет его неправильно, и тем самым закрепляет эту ошибку, создавая неправильный динамический стереотип. Поэтому необходимо сначала найти ошибку, устранить ее и только потом, многократно повторяя движение, закреплять его. Для нахождения ошибки необходимо научиться выполнять это движение по частям, лучше со зрительным контролем. Также необходимо научиться выполнять технический прием мысленно, этот метод подготовки называется «идеомоторной тренировкой».

Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения спортивной борьбы. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления. Для этого тренер может использовать анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и их циклов, участия в соревнованиях. Необходимо привлекать спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработке недельных, месячных, годичных и многолетних циклов подготовки.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

1. Способность формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнования;

2. Умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;

3. Способность объективно оценивать свои физические, технические, психологические и функциональные возможности, а также учитывать потенциальные возможности соперника.

4. Способность находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;

5. Способность анализировать свои ошибки.

Психологическая подготовка

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена. Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в

питании и отдыхе), а также за счет выполнения повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена на создание у спортсмена состояния «боевой готовности» к определенному сроку (к старту, к конкретному восхождению). Этот вид психологической подготовки обеспечивается большим набором средств и методов. Каждое физическое упражнение и каждый вид подготовки имеет свою величину «психической напряженности».

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает - волевая подготовка. Она направлена на формирование у спортсмена таких волевых качеств, как: решительность, смелость, воля к победе, терпение, настойчивость и др. Волевая подготовка связана с преодолением трудностей. Формирование волевых качеств зависит от того, какие трудности в своей деятельности преодолевает спортсмен.

Функциональная подготовка

Функциональная подготовка направлена на развитие функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной системы и др.).

В ходе нее спортсмен повышает физические, биохимические, физиологические, морфологические и другие резервы организма.

Функциональная подготовка входит составным элементом во все ранее рассмотренные виды подготовки. И физическая подготовка, и техническая, и психологическая опираются на развитие функциональных возможностей организма спортсмена. Хотя все виды подготовки тесно связаны между собой, функциональную подготовку, на наш взгляд, следует выделить как самостоятельный вид подготовки, по нескольким причинам: во-первых, функциональные возможности спортсмена необходимо уметь измерять и планировать их развитие; во-вторых, функциональная подготовка во многом определяет успешность работы спортсмена на соревнованиях.

Существует целый ряд методов функциональной подготовки. В основном это те же методы, которые используются в других видах подготовки. Но существует ряд специальных методов. К ним можно отнести различные методы подготовки в измененных условиях внешней среды (в условиях высокогорья, в барокамере, использование бани), методы подготовки на фоне критических состояний организма спортсмена (в условиях голода, переохлаждения, повышенной опасности, во время конфликтов и т.п.).

Функциональная подготовленность спортсмена не всегда может быть определена по внешним признакам как, например, физическая. Нередко внешне сложенный не атлетично спортсмен может демонстрировать огромные функциональные возможности, и наоборот не редки случаи, когда атлет с огромной мышечной массой демонстрирует очень слабые функциональные возможности. В соревновательных условиях преимущество имеет спортсмен, обладающий большей выносливостью, а не атлетическим телосложением. Выносливость же определить внешне по морфологическим признакам спортсмена бывает очень сложно.

Функциональная подготовка в теории спорта не выделена в самостоятельный раздел и нет достаточно четкого ее анализа. Видимо поэтому этот вид подготовки часто входит в компетенцию физиологов, психологов и врачей, работающих с легкоатлетами.

Основы построения тренировочного занятия

Тренировочное занятие строится по определенным правилам - независимо от продолжительности и направленности, в тренировке выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть - это разминка. Ее задачами являются: подготовка организма спортсмена к нагрузке, разогревание мышц и связок, выведение на более высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизация нервной системы. По времени, разминка занимает 15-25% от продолжительности всей тренировки.

При проведении разминки следует придерживаться нескольких правил:

- Разминка начинается с ходьбы и легкого бега, до появления пота (он свидетельствует об активизации деятельности сердечно-сосудистой системы и энергообмена).

- Вначале прорабатывается верхняя часть тела (руки, шея, верхний плечевой пояс), далее разминается туловище и завершается разминка нижним поясом и ногами.

- Последовательность выполняемых движений следующая: вначале выполняются вращательные движения, далее движения на «растяжку», рывковые упражнения, и в конце - силовые упражнения.

- Начинается разминка с упражнений малой интенсивности и к концу разминки интенсивность выполнения нагрузки доводится до максимума.

- Вначале выполняются нагрузки общефизической направленности, потом специальной направленности.

Задачами основной части тренировки является повышение тренированности организма, формирование физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости) и совершенствование технико-тактических способностей. По времени, основная часть занимает 60-80% от продолжительности тренировки.

Задачами заключительной части тренировки или «заминки», является снятие физической и психологической напряженности возникших в ходе тренировки. По времени, эта часть занимает 2-5% от продолжительности тренировки.

Физиологические особенности построения отдельного тренировочного занятия достаточно четко прослеживаются по пульсу.

Пульс является надежным показателем реакции организма спортсмена на выполняемые нагрузки. В разминке идет постепенное наращивание интенсивности нагрузок. В основной части выполняются нагрузки максимальные по интенсивности и объему, но обязательно дается возможность для восстановления. В заключительной части интенсивность нагрузок значительно снижается и ЧСС доводится до показателей нормы.

Развитие физических качеств спортсмена.

Регулярные занятия горнолыжным спортом способствуют воспитанию основных двигательных качеств, развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Понятие - «физические или двигательные, качества» объединяет стороны моторики человека. В теории и практике физической культуры выделены пять основных физических качества: сила, гибкость, быстрота, ловкость и выносливость.

Эти качества могут развиваться во время движения в повседневной жизни и с ростом организма ребенка. Каждый тренер-преподаватель, тренер должен знать особенности биологического развития молодого организма в период начала и активных занятий спортом.

Возраст молодежи, занимающейся зимними видами спорта, и в частности горнолыжным спортом, совпадает с периодом высокоактивного биологического созревания организма. В общей возрастной эволюции человека именно в этот период жизни в организме происходят самые интенсивные изменения, ведущие к биологической зрелости. Хотя индивидуальные сроки начала и завершения процесса биологического созревания существенно варьируют, период в целом имеет общие признаки и закономерности. В нем довольно четко выделяются три фазы. Первая фаза характеризуется превращением ребенка в подростка и сопровождается возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних (вторичных) признаков полового созревания. Вторая фаза, реализуя эти качественные изменения, превращает подростка в юношу/девушку. В третьей фазе биологического созревания доминируют процессы превращения конституции юноши в конституцию взрослого мужчины, девушки – в женщину со всеми присущими проявлениями усиленной выраженности, так называемых третичных признаков полового созревания.

В зависимости от сроков начала и продолжительности каждой фазы биологического созревания выделяют ускоренный, средний (нормальный) и замедленный типы биологического развития. При ускоренном развитии (акселерации) процесс полового созревания начинается рано, быстро протекает и завершается. При этом у девочек первые признаки полового созревания

появляются в 8-9 лет, а у мальчиков в 10-11 лет, а завершаются эти процессы соответственно в 14-16 и в 16-18 лет.

Для среднего типа развития (нормотипы) характерно появление у девочек первых признаков полового созревания в 10-11 лет и окончательных (дефинитивных) – в 18-19 лет. У юношей среднего, нормального по срокам и темпам типа развития начальные признаки появляются в 12-13 лет, а завершается развитие в 20-21 год.

К позднему типу развития (ретардации) относятся появление первых признаков полового созревания у девочек после 12-13 лет, а у мальчиков – позднее 14-15 лет.

Среди горнолыжников редки случаи ярко выраженной акселерации или ретардации. Преобладают средние, нормальные по срокам и темпам типы. Наряду с этими среди квалифицированных горнолыжников нередко встречаются сложные типы развития, которые отличаются сменой скорости прохождения отдельных биологических фаз.

В целом в возрастной динамике биологического развития четко выражены различия по полу: девочкам свойственны более ранние (на 1-2 календарных года) начало и окончание биологического созревания.

Индивидуальная вариативность сроков и темпов биологического созревания обуславливает и разумную ее продолжительность – от 5-6 лет и более у лиц, чаще мужского пола, со сложным, чрезмерно затянутым процессом биологического созревания.

Индивидуальные различия в темпах биологического созревания не являются препятствием для занятия горнолыжным спортом. Ускоренный, нормальный, замедленный или сложный типы биологического развития не могут служить показанием или противопоказанием для зачисления в группы. В этой связи в подготовке юного горнолыжника учет биологического возраста имеет особо важное значение, т. к. возраст паспортный зачастую не совпадает с возрастом биологическим и дети одного паспортного возраста могут различаться по уровню биологической зрелости на 1-4 года. Эти различия имеют принципиальное значение, поскольку в соответствии с общими закономерностями развития организма биологический возраст значительно больше паспортного влияет на характер происходящих в организме функционально-структурных изменений, их величину и направленность, на динамику показателей физического развития, на факторы, определяющие спортивный результат в горнолыжном спорте.

Для определения биологического возраста используют показатели, отражающие развитие определенных органов и систем: развитие зубов, окостенение скелета, содержание половых гормонов, развитие признаков полового созревания и др. при всей диагностической ценности указанных индикаторов биологического возраста предпочтительнее использовать не отдельные признаки, а комплекс морфофункциональных показателей.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Техника безопасности и требования к инвентарю и оборудованию при занятиях горнолыжным спортом.

Для спортсмена, занимающегося горнолыжным спортом, на первом месте всегда должна стоять безопасность окружающих. Действительно, отрабатывая упражнения разных дисциплин горнолыжного спорта, легко потерять контроль над трассой, на которой делают первые спуски начинающие горнолыжники. Им определить направление движения лыжника, выполняющего упражнения, просто не под силу. Еще опаснее, когда выполняются упражнения с широкими маховыми движениями ног - лыжи рассекают воздух по сложной траектории и со значительной скоростью; если произойдет столкновение, то возможна очень серьезная травма. Примеров более чем достаточно, чтобы убедиться в необходимости выполнять правила безопасности на склоне. Эти правила обеспечивают безопасность не только самого спортсмена, но и окружающих. Уважайте всех занимающихся, одновременно с вами находящихся на склоне, даже если они по незнанию или неумению пересекают вам путь. Помните, что жизнь и здоровье человека всегда дороже любых спортивных достижений. Сообразуйте сложность выполняемых упражнений со своими физическими и техническими возможностями, уровнем индивидуальной

подготовленности, характером склона, состоянием снежного покрова и погодными условиями. Как бы вам ни хотелось поймать восхищенные взгляды зрителей, выбирайте для занятий склоны, расположенные в стороне от основных горнолыжных трасс. Если есть возможность, обозначьте место занятий хорошо заметными знаками или ограждением это снизит вероятность случайных столкновений с катающимися лыжниками. Перед началом занятий проведите интенсивную разминку и выполните подготовительные упражнения, имитирующие те приемы, которые вы собираетесь выполнять. Проверьте регулировку креплений, их исправность и отсутствие кусочков льда и грунта в механизме креплений. Обязательно пользуйтесь лыжными креплениями со ски-стоперами. Эта мера избавит вас от утомительной необходимости спускаться за «убежавшими» лыжами к подножию склона. Соскочившая лыжа, набравшая большую скорость, очень опасна для окружающих. Ни в коем случае не пользуйтесь страховочными ремнями для лыж: соскочившая лыжа, болтающаяся на страховочном ремне, может нанести травму не только вам, но и окружающим. Это общие правила безопасности, которые надо выполнять неукоснительно всем горнолыжникам. Есть еще одно правило, о нем надо сказать особо: никто не имеет права проехать или пройти мимо пострадавшего спортсмена. Неоказание помощи на склоне приравнивается к отказу в помощи при дорожном происшествии.

Почти все упражнения фристайла основаны на необычном, неестественном положении ног относительно друг друга, нестандартном положении тела при выполнении поворотов и необычном направлении движения. Тщательно и добросовестно проведенная разминка, предварительное разогревание мышц и суставов снизит вероятность получения растяжений и иных травм. К занятиям надо готовиться и психологически: настроить себя на выполнение упражнений дисциплин горнолыжного спорта, подготовиться к возможным падениям, внутренне собраться и мобилизовать себя на выполнение сложных упражнений. В начальный период обучения падения практически неизбежны. Старайтесь падать не плашмя на склон, а как бы перекатываясь по склону.

Общие требования безопасности при занятиях горнолыжным спортом.

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

При проведении занятий по горным лыжам возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной и обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

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

Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

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

Требования безопасности перед началом занятий.

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

Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.

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

Надеть спортивную форму.

Требования безопасности во время занятий.

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

Провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

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

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

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

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

Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ «Олимп»

Требования безопасности по окончании занятий.

Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка рассчитана исходя из 46 учебных недель в год. Расчет ведется в академических часах. Академический час равен 40 минутам.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	184-230	184-230	230-276

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20	5-20
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

Методы выявления и отбора одаренных детей

Методы выявления и отбора одаренных детей сформированы на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "горнолыжный спорт", утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 24.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта "горнолыжный спорт"

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на первый год обучения базового уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для перевода и зачисления в группы на третий год обучения базового уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)

Нормативы
 общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для перевода и зачисления в группы на первый год обучения углубленного уровня

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 мин (не менее 1400 м)	Бег 6 мин (не менее 1250 м)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

План воспитательной и профориентационной работы

№ пп	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Проведение общешкольных	апрель, сентябрь	директор
2	Проведение родительских собраний в	по мере необходимости	тренеры-преподаватели
3	Проведение мероприятий с учащимися по антидопинговой тематике. Запрещение применения допинга в спорте.	в течение года	тренеры-преподаватели
4	Проведение с учащимися и работниками инструктажей по ТБ, ПБ, ОЖиЗ, ГО и ЧС	не менее 2-х раз в год	ответственный по охране труда, пожарной безопасности
5	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану	назначенные ответственные
6	Просмотр видеоматериалов с записью соревнований различного уровня	в течение года	тренеры-преподаватели
7	Проведение мероприятий по профилактике ДТТ среди учащихся	в течение года	ответственный за БДД
8	Проведение мероприятий по	в течение года	тренеры-преподаватели

	профилактике употребления наркотических и психотропных веществ среди несовершеннолетних		
9	Проведение мероприятий по обеспечению информационной безопасности учащихся при использовании ресурсов сети Интернет	в течение года	тренеры-преподаватели
10	Профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические классные часы, цикл занятий и др.;	в течение года	тренеры-преподаватели
11	Привлечение учащихся к судейству спортивных мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
12	Индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора профессий, учебного заведения учащимися.	в течение года	директор тренеры-преподаватели
13	Проведение спортивных мероприятий	по отдельному плану	директор тренеры-преподаватели
14	Участие в спортивных мероприятиях вышестоящего уровня	по отдельному плану	директор тренеры-преподаватели

Календарный план спортивных мероприятий МБУ ДО «ДЮСШ «РОУКС»

№ пп	Наименование	Место проведения	Сроки проведения	Участники
1	Тренировочный сбор	Абзаково	ноябрь	8 человек
2	Тренировочный сбор	Белая или Ежовая	ноябрь	30 человек
3	Тренировочный сбор	по назначению	декабрь	20 человек
4	Областные соревнования «Открытие сезона»	Белая	декабрь	по положению
5	Муниципальные соревнования «Открытие сезона»	Качканар	декабрь	учащиеся ДЮСШ «РОУКС»
6	Тренировочный сбор	по назначению	январь	30 человек
7	Тренировочный сбор	по назначению	февраль	30 человек
8	Тренировочный сбор	по назначению	март	30 человек
9	Областные соревнования «В мамин праздник!»	Качканар	март	сборная команда ДЮСШ «РОУКС»
10	Участие в областных и всероссийских соревнованиях	по календарю областных и всероссийских соревнования		сборная команда ДЮСШ «РОУКС»

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности учащихся проводится в течение учебного года на всех уровнях обучения в целях:

- 1) контроля уровня физической подготовленности учащимися, предусмотренной программой;
- 2) оценки соответствия результатов освоения образовательных программ государственным федеральным требованиям и федеральным стандартам в виде спорта;
- 3) проведения учащимися самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности учащихся осуществляется тренером-преподавателем, реализующим программу в форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов;
- в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется в журналах учета работы тренера-преподавателя в соответствующем разделе.

Тренеры-преподаватели доводят до сведения родителей (законных представителей) сведения о результатах текущего контроля за уровнем физической подготовленности учащихся посредством заполнения предусмотренных документов, так и по запросу родителей (законных представителей) учащихся. Тренеры-преподаватели в рамках работы с родителями (законными представителями) учащихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля за уровнем физической подготовленности учащихся в устной форме. Родители (законные представители) имеют право на получение информации об итогах текущего контроля обучающегося в письменной форме в виде выписки из соответствующих документов, для чего должны обратиться к тренеру-преподавателю.

Результаты текущего контроля обсуждаются на педагогическом совете.

Периодичность, порядок, система оценок и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация учащихся проводится:

- при завершении освоения 1,2,3,4,5 года обучения базового уровня и 1,3 года обучения углубленного уровня;
- при досрочном переводе учащихся с одного года обучения на другой, при условии прохождения обучения на базовом уровне 1 года обучения.

Итоговая аттестация учащихся проводится:

- при завершении освоения 6 года обучения базового уровня и 2,4 года обучения углубленного уровня;
- при досрочном переводе учащихся с одного уровня обучения на другой, при условии прохождения обучения на базовом уровне 1 года обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний по областям:

- а) теория и методика физической культуры и спорта - зачет;
- б) ОФП, СФП, ТТМ - выполнение контрольно-переводных нормативов;
- в) избранный вид спорта - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В качестве результатов промежуточной и итоговой аттестации могут быть зачтены результаты выступлений на официальных соревнованиях.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются:

- в виде оценки «зачет», «не зачет»;

- в протоколе промежуточной и итоговой аттестации в виде цифровой фиксации результата (время или количество раз) выполняемого контрольного упражнения.

Тренеры-преподаватели доводят до сведения родителей (законных представителей) сведения о результатах промежуточной и итоговой аттестации учащихся посредством заполнения предусмотренных документов, так и по запросу родителей (законных представителей) учащихся. Тренеры-преподаватели в рамках работы с родителями (законными представителями) учащихся обязаны прокомментировать результаты промежуточной и итоговой аттестации учащихся в устной форме. Родители (законные представители) имеют право на получение информации об итогах промежуточной и итоговой аттестации учащихся в письменной форме в виде выписки из соответствующих документов, для чего должны обратиться к тренеру-преподавателю.

Итоги промежуточной и итоговой аттестации обсуждаются на педагогическом совете.

После успешного прохождения итоговой аттестации учащемуся по его запросу или по запросу родителя (законного представителя) учащегося выдается документ о прохождении обучения по предпрофессиональной подготовке. Форма и порядок выдачи документа устанавливается локальным актом ДЮСШ.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения.

Нормативы для перевода воспитанников на уровни подготовки и по годам обучения.

Уровень	Год обучения	Спортивная квалификация спортсмена	Перечень контрольных нормативов по ОФП и СФП
Базовый	2 год	требования не предъявляются	1. Бег 30 м (сек) 2. Бег 300 м (мин. сек) 3. Прыжок с места (см) 4. Трёхскоч с места (см) 5. Подъем в сед за 30 сек (к-во раз) 6. Подтягивание (кол-во раз) 7. Отжимание (к-во раз) 8. 10 приседов на тумбе на 1 ноге (сек) 9. Прыжки по маршруту (сек) 10. Прыжки ч/з брус 10x10 см за 30 сек (к-во раз) 11. Челночный бег 3 x 10 м (сек.) 12. Бег по маршруту (сек.) 13. Упражнение на гибкость (см)
Базовый	3 год	3 юношеский	1. Бег 60 м (сек) 2. Бег 400 м (мин. сек)
	4 год	2 юношеский	3. Прыжок с места (см) 4. Пятискок с места (см)
	5 год	1 юношеский	5. Подъем в сед за 30 сек (к-во раз) 6. Подтягивание (кол-во раз)
	6 год	3 разряд	7. Отжимание (к-во раз) 8. 10 приседов на тумбе на 1 ноге (сек)
Углубленный	1 год	2 разряд	9. Прыжки по маршруту (сек)
	2 год	1 разряд	10. Прыжки ч/з гимнастическую скамейку за 30 сек (к-во раз)
Углубленный	3 год	КМС	11. Челночный бег 3 x 10 м (сек.) 12. Бег по маршруту (сек.)
	4 год		13. Упражнение на гибкость (см) 14. Бег или кросс 1000 м (мин. сек.)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

Прыжок с места выполняется толчком с двух ног. Не допускается отталкивание одной ногой.

Многоскоки выполняются с места. Первый шаг толчком с двух ног, с приземлением на одну, далее толчком опорной ноги с приземлением на другую ногу, и т.д. последний прыжок с приземлением на обе ноги.

Подъем в сед выполняется из положения лежа, голеностопы ног закреплены, руки за голову, ноги в коленях полусогнуты. Подъем считается выполненным при условии, что туловище поднято вертикально по отношению к полу, после этого выполняющий занимает исходное положение до касания пола руками.

Подтягивание выполняется на перекладине из положения виса. Подтягивание считается выполненным при условии, что подбородок выполняющего упражнения пересек линию перекладины. Подтягивание выполняется без рывков и раскачиваний.

Приседы на одной ноге выполняются на тумбе или возвышении. Одна нога на опоре, другая свободно расположена рядом с опорой. При приседании угол в коленном суставе должен быть не более 90°. Фиксируется время 10 приседаний.

Прыжки по маршруту выполняются на двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку выполняются толчком двух ног с одной стороны скамейки с приземлением на две ноги по другую сторону скамейки. Не допускается перешагивание скамейки, выполнение прыжка толчком одной ноги.

Отжимание выполняется из упора лежа сгибанием рук в локтевых суставах. Угол сгибания рук 90°.

Упражнение на гибкость. Выполняется стоя на тумбе, колени прямые, кончиками пальцев коснуться тумбы ниже уровня стоп. Фиксируется расстояние от верхнего края тумбы до места касания в мм.

Перечень вопросов по освоению теоретической части программы.

1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?

А. Македонский Б. Нерон В. Филиппидес (пр) Г. Зевс

Правильный ответ: Филиппидес

2. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?

А. Соревнования между странами Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта

В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры Г. Открытие, награждение участников и закрытия

Правильный ответ: Игры Олимпиады и Зимние Олимпийские игры

3. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?

А. 1990 год Б. 1994 год В. 1998 год Г. 2000

Правильный ответ: 1994 год

4. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся ...

А. В зависимости от решения МОК Б. Как дополнительные к летним Олимпийским играм

В. Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов Г. Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

Правильный ответ:

Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

5. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры современности?

А. Куликовская битва Б. Февральская демократическая революция

В. Вторая мировая война Г. Перестройка в СССР

Правильный ответ: Вторая мировая война

6. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...

А. Борьба Б. Бег В. Метание Г. Прыжки

Правильный ответ: Борьба

7. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...
А. Страйкер Б. Легионер В. Буер Г. Трейсер
Правильный ответ: Легионер
8. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?
А. 1900 году в Париже Б. 1912 году в Стокгольме В. 1928 году в Амстердаме Г. 1936 году в Берлине
Правильный ответ: 1936 году в Берлине
9. В пляжном волейболе партия продолжается до...
А. 12 очков Б. 15 очков В. 21 очка Г. 25 очков
Правильный ответ: до 21 очка
10. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?
А. Спирометр Б. Амперметр В. Акватметр Г. Вольтметр
Правильный ответ: Спирометр
11. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...
А. Кифоз Б. Сколиоз В. Остеопороз Г. Спондилез
Правильный ответ: Сколиоз
12. Что такое здоровый стиль жизни?
А. Способ жизнедеятельности личности Б. Повседневная деятельность личности в обществе
В. То же, что и здоровый образ жизни Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни
Правильный ответ:
Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни
13. Что такое утомление в спорте?
А. Компенсация затраченной энергии Б. Аэробная усталость
В. Временное снижение работоспособности Г. Анаэробная утомляемость
Правильный ответ: Временное снижение работоспособности
14. Что относится к основным физическим качествам?
А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
15. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?
А. с 5 до 9 часов Б. с 12 до 15 часов В. с 16 до 19 часов Г. с 20 до 22 часов
Правильный ответ: С 16 до 19 часов
16. Сколько мышц в теле человека?
А. 1000 Б. 550 В. 700 Г. 640
Правильный ответ: 640
17. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?
А. Швеция Б. Италия В. США Г. Австралия
Правильный ответ: США
18. Что понимается под быстротой человека?
А. Быстро передвигаться по времени Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров
Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
19. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.
А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

20. Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

21. Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

А. Это сила Б. Это гибкость В. Это быстрота Г. Это выносливость

Правильный ответ: Это быстрота

22. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

А. Их называют позитивным Б. Их называют сенситивным В. Их называют негативным Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сенситивными.

23. В Древней Греции для подготовки физической выносливости молодых людей стали устраивать различные игры и поединки. И постепенно создавать удобные сооружения. Как называлась дистанция длиной в 192,27 м, от названия которой произошло название спортивного сооружения?

А. Дистанция, стадион Б. Марафон, стадион В. Стадий, стадион Г. Станция, стадион

Правильный ответ: Стадий, стадион

24. К какому разделу физкультуры относятся все эти действия: Прыжки, бег, метание, ходьба, многоборье.

А. Гимнастика Б. Спортивные игры В. Лыжная подготовка Г. Легкая атлетика

Правильный ответ: Легкая атлетика

25. Кто считается создателем игры баскетбол.

А. Джеймс Кемерун Б. Джеймс Нейсмит В. Джеймс Дайсон Г. Джеймс Бонд

Правильный ответ: Джеймс Нейсмит

26. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

А. 5 Б. 4 В. 6 Г. 11

Правильный ответ: 5

27. Поворот на месте в баскетболе не будет считаться пробежкой, если:

А. Опорная нога не была оторвана от пола Б. Опорная нога была оторвана от пола

В. Поворот был на двух ногах одновременно Г. Не важно отрывалась ли опорная нога

Правильный ответ: Опорная нога не была оторвана от пола.

28. Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Назовите спортивную игру.

А. Бадминтон Б. Теннис В. Волейбол Г. Гандбол

Правильный ответ: Волейбол

29. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в волейбол?

А. 4 Б. 5 В. 6 Г. 8

Правильный ответ: 6

30. Игроком какой зоны в волейболе осуществляется подача мяча?

А. 6 Б. 5 В. 2 Г. 1

Правильный ответ: 1

31. Мы уже знаем, что в волейболе на одной площадке может одновременно находиться 6 игроков. Каждый из них стоит в своей зоне. По какому принципу осуществляется переход игроков на площадке?

А. По часовой стрелке Б. Против часовой стрелки В. По диагонали Г. В любом порядке

Правильный ответ: По часовой стрелке

32. Мы уже знаем, что переход игроков в волейболе происходит по часовой стрелке. А как в таком случае расположены зоны расположения игроков в волейболе?

А. По диагонали Б. В любом порядке В. По часовой стрелке с 1 по 6 Г. Против часовой стрелки с 1 по 6

Правильный ответ: Против часовой стрелки с 1 по 6

33. На уроках физкультуры вы также выполняете упражнения для сохранения и укрепления правильной осанки. А что такое ПРАВИЛЬНАЯ осанка?

А. Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается

Б. Это положение тела во время плавания

В. Это положение тела во время сидения за партой

Г. Это когда человек сидит, стоит, ходит

Правильный ответ: Это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

34. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

А. Сесть на стул Б. Лечь на полу на живот В. Лечь на полу на бок Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: Встать вплотную к стене.

35. Как называется преждевременное выбегание со старта?

А. Ошибка Б. Недочет В. Фальцет Г. Фальстарт

Правильный ответ: Фальстарт

36. Подберите правильный ответ к определению: "Строй, в котором дети стоят в затылок друг за другом, на расстоянии одной стопы"

А. Строй Б. Шеренга В. Колонна Г. Линия

Правильный ответ: Колонна

37. На занятиях физической культуры (тренировках), вы наверняка заметили, что они состоят из трех этапов. Выберите вариант ответа с правильными названиями частей занятий и правильной последовательностью.

А. Начальная, средняя, заключительная Б. Основная, подготовительная, завершающая

В. Подготовительная, основная, заключительная Г. Предварительная, основная, конечная

Правильный ответ: Подготовительная, основная, заключительная.

Заключительные положения

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно.

Учащиеся, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые Учреждением. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в Учреждении создается комиссия. Не допускается взимание платы с учащихся за прохождение промежуточной аттестации.

Если на одном из этапов обучения результаты не соответствуют программным требованиям по избранному виду спорта, перевод на следующий этап обучения не допускается.

Лицам, проходившим обучение по Программе и не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению педагогического совета и с письменного согласия родителей (законных представителей) или учащегося достигшего возраста 14 лет могут предоставляться следующие возможности:

- продолжить обучение по данной дополнительной предпрофессиональной программе на том же году и уровню обучения (при наличии вакантных мест), но не более одного раза на каждом году обучения;

- перейти на обучение по общеразвивающим программам (при наличии таковых в Учреждении);

Учащиеся, проходящие обучение по Программе, или лица, желающие получить дополнительное образование по данной Программе, имеют право на досрочный перевод и зачисление по годам обучения и уровням подготовки с учетом минимального возраста для зачисления (достижение полных лет в учебный год зачисления) и выполнения контрольных нормативов.

Использование этого права предоставляется по заявлению родителей (законных представителей) или учащегося (лица, желающего получить дополнительное образование по данной Программе) достигшего возраста 14 лет.

Учащиеся, полностью освоившие Программу по избранному виду спорта, считаются выпускниками, отчисляются из Учреждения приказом директора.

Родители (законные представители) обучающихся имеют право обжаловать результаты аттестации их ребенка в случае нарушения образовательной организацией процедуры аттестации или неудовлетворенности результатами аттестации в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Перечень информационного обеспечения

1	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации": [Электронный ресурс]// Интернет версия базы данных ГАРАНТ. URL: http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:6/ . (Дата обращения 18.06.2019).
2	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации": [Электронный ресурс] // Интернет версия базы данных ГАРАНТ. URL: http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:0/ . (Дата обращения 18.06.2019).
3	Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам": [Электронный ресурс]// Интернет версия базы данных ГАРАНТ. URL: http://ivo.garant.ru/#/document/72115140/paragraph/1:0/ . (Дата обращения 18.06.2019).
4	Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт" от 19.01.2018 г. № 24 (зарегистрировано в Минюсте России от 13 февраля 2018 г. рег. № 50035): [Электронный ресурс]// Министерство спорта Российской Федерации. URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/ . (Дата обращения: 18.06.2019).
5	Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам": [Электронный ресурс]// Интернет версия базы данных ГАРАНТ. URL: http://ivo.garant.ru/#/document/72116730/paragraph/1/highlight:1/ . (Дата обращения 18.06.2019).
6	Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта": [Электронный ресурс]// Интернет версия базы данных ГАРАНТ. URL: http://ivo.garant.ru/#/document/70526900/paragraph/1:0/ . (Дата обращения 18.06.2019).
7	Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта": [Электронный ресурс]// Интернет версия базы данных ГАРАНТ. URL: http://ivo.garant.ru/#/document/70608812/paragraph/1:0/ . (Дата обращения 18.06.2019).
8	Грушман Грегори «Пянта Су», М.: «Глобус», 2005
9	Голощекина М.П. Лыжи в детском саду/ Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: «Просвещение», 1977.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

1	http://www.fgssr.ru/ Российская федерация горнолыжного спорта
2	http://olympic.ru/ Олимпийский комитет России
3	https://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта Российской Федерации
4	https://www.fis-ski.com/en/alpine-skiing Международная лыжная федерация
5	https://rusada.ru/ Российское антидопинговое агентство

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Фомин Андрей Николаевич

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022