

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования  
Сортавальского муниципального района  
Детско-юношеская спортивная школа

Принята решением педагогического совета  
МКУ ДО СМР ДЮСШ  
Протокол №1 от 21.08.2019г.

Утверждаю  
директор МКУ ДО СМР ДЮСШ  
А.О. Егоренков  
«21» августа 2019г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**горные лыжи**  
для групп начальной подготовки

Срок обучения: весь период  
Возраст обучающихся 7-18 лет

Составитель программы: Старший тренер-преподаватель Сахатаров А.А.  
Тренер-преподаватель: Павлюков С.С.

г. Сортавала  
2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по горнолыжному спорту составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса горнолыжников на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных горнолыжников, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям горнолыжным спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки детей, овладения техникой и тактикой горнолыжного спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Наряду с планированием процесса подготовки в горнолыжном спорте, важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

## ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

### ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### Нормативная часть программы

Спортивно-оздоровительный этап (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами горнолыжного спорта.

#### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Продолжительность этапа подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года подготовки
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	15	4	Выполнить программные требования

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики горнолыжного спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема тактико-технической подготовки во время зимнего сезона.

#### Учебный план по горным лыжам в группе начальной подготовки

Этап подготовки. начальная подготовка	Год обучения 2	Объем учебно-тренировочной работы часов в неделю 4	Годовая учебно-тренировочная нагрузка 43 недель 144	Требования по физической подготовке выполнение нормативов по ОФП
---------------------------------------	----------------	--	---	--

Годичный учебный план составлен 43 недель. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией, по предоставлению тренера-преподавателя с учетом расписания занятий в образовательной школе.

Продолжительность одного занятия в группе Н.П. не должна превышать 2-х академических часов.

Режим учебно-тренировочной работы

Год обучения 2	Кол-во часов в неделю 4	Кол-во тренировок в неделю 2	Общее кол-во 144	Наполняемость 15-20 человек
----------------	-------------------------	------------------------------	------------------	-----------------------------

### Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	11	9	9	7	9	90
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Техническая подготовка.	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	14
Контрольные упражнения	2	-	-	2	-	2	-	-	-	2	8
Углубленное медицинское обследование.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Итого	18	13	14	15	13	19	14	13	11	14	144

Наряду с планированием процесса подготовки в горнолыжном спорте важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

### 1.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГОРНОЛЫЖНИКОВ.

Многолетняя 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 годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки горнолыжников высокого класса.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами горнолыжной техники;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **I. Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горных лыж. Первые соревнования горнолыжников. Из истории развития горных лыж в нашем городе.

2. Техника безопасности на занятиях горными лыжами. Горнолыжный инвентарь, оборудование горнолыжных трасс, подбор инвентаря, смазка лыж, условия хранения.

Особенности одежды при различных погодных условиях.

3. Гигиена, режим дня, закаливание организма, самоконтроль, врачебный контроль.

4. Краткая характеристика горнолыжной техники. Соревнования горнолыжников.

5. Значение занятий физической культурой и спортом.

6. Правила соревнований по горным лыжам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску.

## **II. Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

При проведении занятий по горным лыжам необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

### **2. Специальная физическая подготовка.**

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег змейкой, бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, упражнения на натянутом тросе.

### **3. Тактико-техническая подготовка.**

Обучение детей общей схеме горнолыжной техники. Повороты на месте и в движении, прямые и косые спуски на лыжах, боковое соскальзывание, торможение, игры на лыжах

### **4. Контрольные испытания.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачетный норматив
1	Бег 30 м	6.0
2	Кросс 500 м	Без учета времени
3	Восьмискоч (м)	11
4	Челночный бег 3х 10 м	10.5
5	Сгибание рук в упоре лежа	5 раз
6	Наклон вперед достать пол на 2 сек.	
7	Прямой и косой спуск на лыжах в средней стойке (50 м)	Оценивают правильность положения частей тела, устойчивость
8	Остановка разворотом лыж на пологом склоне	Оценивается техника скольжения
9	Прямой спуск на одной лыже (30 м)	Оценивается устойчивость
10	Коньковый шаг (30 м)	Оценивают разницу времени прохождения отрезка трассы с использованием конькового шага и без него

11	Повороты на параллельных лыжах на склоне	Оценивают плавность движений, слитность, умение выполнять прием в разные стороны
12	Прохождение трасс слалома из 10-12 ворот	Оценивают плавность, слитность движений
13	Прохождение трассы слалома-гиганта 6-8 ворот	Оценивают по времени прохождения и непрерывности движений

## 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика горных лыж, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными* методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.



Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы́е ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных горнолыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

На занятиях спортивно-оздоровительных групп основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

## **9. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **1. 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.

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

В исследовании 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.

## **10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

В процессе занятий в группе спортивно - оздоровительного этапа используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

## **11. Методическая литература**

- Учебное пособие. Н.А.Бернштейн О ловкости и её развития. -ФиС,1991. -288с.
- Галкина И.С.; Горные лыжи»2003г. Гиршман Г. Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника. Рипол Классик, Кожевникова Е.» Горные лыжи самого начала»
- Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых. 1999г.Матвеев Л.П. Теория и методика Физической культуры»
- Ремизов Л.П. «Горные лыжи: уроки на снегу»1998.
- Ростовцев Д.Е. Подготовка горнолыжника. -М: ФиС,1987
- Юрген Клемер.» Горные лыжи» 2002г.
- Г.Д. Салманов: Уроки горных лыж.1988-143с.
- Р.В. Тазиев., Г.Г. Янышева., Ф.Х. Габитова: врачебный контроль за физическим Воспитанием школьников (методическое пособие) Казань-2005г.
- Родионова А.В. Психология спорта высших достижений»1979г.