

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Тренерским советом  
МАОУ ДО ДЮСШ  
«04» сентября 2018г.



# ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
для детей и подростков в возрасте 8-18 лет

на 2018-2019 учебный год

Разработчики:

Попов В.С. – тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАОУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАОУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 8 лет  
В редакции 2018 года

## Оглавление

Пояснительная записка	2
Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке	4
Учебные планы учебно-тренировочных занятий	5
Программный материал для спортивно-оздоровительных групп	8
Медицинский контроль	11
Воспитательная работа	11
Организационно–методические особенности подготовки юных спортсменов	15
Литература	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей», с учетом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ, по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

Форма обучения: очная.

Программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами вида спорта.

Актуальность программы: направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физической, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, а так же в связи с возросшей популярностью вида спорта.

Отличительная особенность в социальной направленности. Предоставляет возможность детям, достигшим возраста зачисления, но не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни посредством избранного вида спорта. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Решение задач, поставленных перед учебными группами, предусматривает:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, патриотического воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству РФ, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки,

воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), зачисленные в спортивную школу согласно Положению о правилах приема детей в МАОУ ДО ДЮСШ.

Годовой план рассчитан на 52 недели обучения. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.

Учитывая негативное влияние условий Крайнего Севера на спортивный результат при подготовке спортсменов в условиях Крайнего Севера (короткий (длинный) световой день, недостаток кислорода и витаминов, воздействие резких перепадов атмосферного давления и пр.) внесены изменения в контрольные нормативы.

### Режим учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Максимальный объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный этап	1	15	15-20	6	Прирост показателей по ОФП и СФП
	2	12		6	
	3	10		6	
	4	10		6	
	5	8		6	
	6	8		6	

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

- учебно-тренировочные занятия
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и медицинский контроль

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и

гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а так же овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а так же нормативы по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

#### План учебно-тренировочных занятий на 52 недели

№	Разделы подготовки	Годы обучения					
		1	2	3	4	5	6
<i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>		1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	-	-	-	-	-
2	Развитие вида спорта в РФ	1	1	1	1	-	-
3	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим	1	1	1	1	1	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма	1	1	1	1	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	1	1	1	1
7	Основы техники и тактики	1	1	-	-	-	-
8	Основы методики обучения и тренировки	1	1	1	1	1	1
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1
10	Физическая подготовка	1	1	1	1	1	1
11	Периодизация спортивной тренировки	-	-	-	-	1	1
12	Планирование и контроль тренировки	1	1	1	1	1	1
13	Планирование, организация, проведение, правила соревнований	-	-	1	1	1	1
14	Оборудование и инвентарь	1	-	-	-	-	-
15	Просмотр и анализ соревнований	-	1	1	1	1	1
16	Установки перед соревнованиями	-	1	1	1	1	1
	Итого:	12	12	12	12	12	12
<i>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>							
1	Общая физическая подготовка	172	172	124	124	78	78
2	Специальная физическая подготовка	64	64	78	78	80	80
3	Технико-тактическая подготовка	52	52	64	64	80	80
4	Психологическая подготовка	-	-	10	10	20	20
5	Соревновательная практика /контрольные тестирования	4	4	10	10	20	20
6	Восстановительные мероприятия	4	4	8	8	10	10
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2	4	4
8	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	8	8
	Итого:	300	300	300	300	300	300
	Общее количество часов:	312	312	312	312	312	312

## ЛИТЕРАТУРА

1. П.А.Дельвер, Л.И.Орехов. Программа «Горнолыжный спорт» для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ М., 1986.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. Козлов В.А.«Карвинг для чайников», 2004
6. Г.Гуршман. «Основы физической подготовки спортсменов-горнолыжников»; Лыжный спорт-2000.
7. Г. Дубенецкий. Переходим к динамичному катанию. Лыжный спорт-2001
8. В. Алешин В. Данилин, Г. Дубенецкий, Б. Смирнов «Детские горки. С чего начинать?»
9. Килли Ж.-К. На лыжах вместе с Килли М., "Физкультура и спорт", 1972.
10. К. Бучеггер. Австрийская система – общее описание.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
12. А.Ю. Мартяшов. «Горные лыжи для начинающих», Москва, 2000г.
13. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
14. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. - Х.: Основа, 1993.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
16. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, 2010 год
17. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.