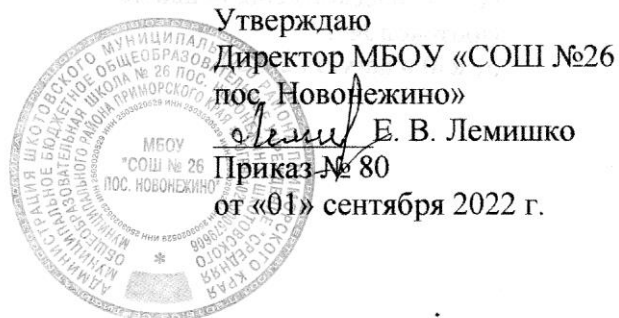


МКУ «Управление образованием» Шкотовского муниципального района

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26 пос. Новонежино»
Шкотовского муниципального района Приморского края**

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 8 -15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Бельская Любовь Олеговна,
педагог дополнительного образования

пос. Новонежино
2022 г.

РАЗДЕЛ № 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа дополнительного образования детей «Лыжная подготовка» включает в себя занятия по горным и беговым лыжам.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык преподавания программы: русский.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительные особенности программы

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность детей младшего школьного возраста, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой

спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы младшие школьники. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Новизна программы

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаливающими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Адресат программы

Программа спортивной секции по «Лыжной подготовке» рассчитана на школьников в возрасте от 8 до 15 лет.

В группе занимаются и мальчики и девочки.

Населенный пункт: пос. Новонежино

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в секции. Наличие базовых знаний и определенной физической и практической подготовки для занятий в секции не обязательно. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра или школьной медсестры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Организация образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые

Режим занятий: 2 раза в неделю

Время проведения занятий: 3 часа

Срок реализации программы: 3 года

Срок освоения программы: 648 часов

Наполняемость группы: 10 – 15 человек

Возрастная категория: 8-15 лет

Формы и построение занятий.

- Вводное занятие.
- Теоретическое занятие.
- Практическое занятие по закреплению знаний, умений и навыков.
- Занятие-тренировка.
- Занятие в виде соревнований.
- Занятие в виде сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования.
- Комбинированное занятие.
- Итоговое занятие.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

1.2 Цель и задачи программы

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Лыжная подготовка» заключается: в создании условий для развития двигательной активности обучающихся пос. Новонежино 8 – 15 лет, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

Задачи программы:

1 год обучения

Воспитательные задачи – отвечающие на вопрос, какие ценностные ориентиры, отношения, личностные качества, смыслы будут сформированы.

Развивающие задачи – связанные с развитием творческих способностей, возможностей, внимания, памяти, мышления, воображения, речи, волевых качеств и т.д.

Обучающие задачи – отвечающие на вопрос, что узнает, в чём разберётся, какие представления получит, чем овладеет, чему научится, освоив программу.

2 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- освоение учащимися техническими приемами лыжной подготовки;
- усвоить представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- овладеть необходимыми дополнительными знаниями и умениями в области раздела физической культуры и спорта;
- освоение учащимися техническими приёмами лыжной подготовки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

3 год обучения

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Обучающие:

- овладение учащимися техническими приемами лыжной подготовки;
- иметь представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- усвоить необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта;
- овладение учащимися техническими приемами лыжной подготовки;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12		
1.1	Лыжный спорт в мире, России, ДЮСШ. Спорт и здоровье.		3		опрос
1.2	Лыжный инвентарь, мази и парафины Основы горнолыжной техники. Инструктаж по технике безопасности.		3		опрос
1.3	Правила соревнований по горнолыжному спорту. Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ		3		опрос
1.4	Основы методики тренировки горнолыжника		3		опрос

2.	Общая физическая подготовка.	30		30	
2.1	Гимнастические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.2	Акробатические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.3	Легкоатлетические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.4	Спортивные игры			12	игры-соревнования
3.	Специальная физическая подготовка.	21	В процессе занятий	21	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.	Техническая подготовка.	39	В процессе занятий	39	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю

5.	Специальная техническая подготовка	42	В процессе занятий	42	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
6.	Контрольные нормативы и соревнования (физическая подготовленность)	36	В процессе занятий	36	контрольное тестирование, зачеты физической подготовленност и 1 раз в месяц, соревнования 2 раза в месяц.
7.	Инструкторская практика	3	В процессе занятий	3	итоговое занятие
8.	Восстановительные мероприятия	33	В процессе занятий	33	показ выполнения упражнений
9.	Психологическая подготовка		В процессе занятий		
	ИТОГО:	216	12	204	

1. Раздел : Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Лыжный спорт в мире, России. ДЮСШ. Спорт и здоровье.

Теория. Горнолыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горнолыжному спорту. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные,

городские соревнования юных горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.2. Тема: Лыжный инвентарь, мази, парафины. Основы горнолыжной техники. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение горнолыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация горнолыжной техники. Фазовый состав и структура движений горнолыжной техники (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники горнолыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

1.3. Тема: Правила соревнований по горнолыжному спорту. Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ.

Теория. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

1.4. Тема: Основы методики тренировки лыжника.

Теория. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле

подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

2. Раздел . Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

2.1. Тема: Гимнастические упражнения.

Практика. Подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2.2. Тема: Акробатические упражнения.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.3.Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.4. Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Баскетбол, волейбол, футбол, и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Раздел . Специальная физическая подготовка. (СФП)

Теория. В процессе занятий.

Практика. Имитация поворотов; имитация спусков в разных стойках; имитация преодоления неровностей спусков; имитация загрузки лыж сгибанием ног; винто-угловые движения; Разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием; «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4м на склоне крутизной 8-10 градусов); упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение); упражнения для мышц брюшного пресса и туловища (поднимание

ног, подъем в сед с закрепленными ногами); упражнения для мышц таза (вращение и повороты таза на месте и в движении); упражнения для мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.); упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища

4. Раздел . Техническая подготовка

Теория. В процессе занятий.

Практика. Прямой и косой спуск; спуски с преодолением неровностей склона; передвижение коньковым шагом; спуски на одной лыже; перенос веса тела с ноги на ногу; остановка разворотом лыж; ведение дуги поворота на внешней лыже; винто-угловое движение; согласование движений при выполнении поворотов; согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалом; повороты без опоры (укола) на палку; вход в поворот с конькового шага; прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10м (8-12 ворот); прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5м (4-10 ворот); прохождение ритмичных трасс слалом (4-15 ворот); прохождение ритмичных трасс слалом-гиганта (4-10 ворот); прохождение отрезков трасс скоростного спуска (250-300м на склоне крутизной 10-12 градусов).

5. Раздел . Специально-техническая подготовка

Теория. В процессе занятий.

Практика. Игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах; прямые и косые спуски в различных стойках; преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ); боковое соскальзывание; торможение разворотом лыж; коньковый ход; повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты); повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса; повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже; повороты с конькового шага; прыжки на лыжах; прохождение «змейки», трассы слалом, трассы слалом-гиганта, трассы скоростного спуска; упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (элементы фигурного

катания на лыжах, игры на лыжах); специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

6. Раздел. Контрольные нормативы и соревнования (физическая подготовленность)

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Тестирование, зачеты по ОФП и СФП в соответствии с нормативами. Соревнования школьного, районного и краевого уровня. Игры-соревнования.

7. Раздел. Инструкторская и судейская практика

Теория. В процессе занятий.

Практика. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в учреждении дополнительного образования детей. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника трассы, контролеров, секретаря.

8. Раздел. Восстановительные средства и мероприятия

Практика. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными

особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

9. Раздел. Психологические средства восстановления.

Теория. Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

1.4. Содержание программы

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12		
1.1	Лыжный спорт в мире, России, ДЮСШ. Спорт и здоровье.		3		опрос

1.2	Лыжный инвентарь, мази и парафины Основы горнолыжной техники. Инструктаж по технике безопасности.		3		опрос
1.3	Правила соревнований по горнолыжному спорту. Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ		3		опрос
1.4	Основы методики тренировки горнолыжника		3		опрос
2.	Общая физическая подготовка.	30		30	
2.1	Гимнастические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.2	Акробатические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.3	Легкоатлетические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических

					упр., 1 раз в неделю зачет
2.4	Спортивные игры			12	игры-соревнования
3.	Специальная физическая подготовка.	21	В процессе занятий	21	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.	Техническая подготовка.	39	В процессе занятий	39	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5.	Специальная техническая подготовка	42	В процессе занятий	42	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
6.	Контрольные нормативы и соревнования (физическая подготовленность)	36	В процессе занятий	36	контрольное тестирование, зачеты физической подготовленности 1 раз в месяц, соревнования 2 раза в месяц.
7.	Инструкторская практика	3	В процессе	3	итоговое занятие

			занятий		
8.	Восстановительные мероприятия	33	В процессе занятий	33	показ выполнения упражнений
9.	Психологическая подготовка		В процессе занятий		
	ИТОГО:	216	12	204	

1. Раздел : Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Лыжный спорт в мире, России. ДЮСШ. Спорт и здоровье.

Теория. Горнолыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горнолыжному спорту. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.2. Тема: Лыжный инвентарь, мази, парафины. Основы горнолыжной техники. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение горнолыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация горнолыжной техники. Фазовый состав и структура

движений горнолыжной техники (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники горнолыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

1.3. Тема: Правила соревнований по горнолыжному спорту. Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ.

Теория. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

1.4. Тема: Основы методики тренировки лыжника.

Теория. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

2. Раздел . Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

2.1. Тема: Гимнастические упражнения.

Практика. Подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2.2. Тема: Акробатические упражнения.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.3.Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места с разбега; Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.4. Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Баскетбол, волейбол, футбол, и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста

(лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Раздел . Специальная физическая подготовка. (СФП)

Теория. В процессе занятий.

Практика. Имитация поворотов; имитация спусков в разных стойках; имитация преодоления неровностей спусков; имитация загрузки лыж сгибанием ног; винто-угловые движения; Разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием; «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4м на склоне крутизной 8-10 градусов); упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение); упражнения для мышц брюшного пресса и туловища (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами); упражнения для мышц таза (вращение и повороты таза на месте и в движении); упражнения для мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.); упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища

4. Раздел . Техническая подготовка

Теория. В процессе занятий.

Практика. Прямой и косой спуск; спуски с преодолением неровностей склона; передвижение коньковым шагом; спуски на одной лыже; перенос веса тела с ноги на ногу; остановка разворотом лыж; ведение дуги поворота на внешней лыже; винто-угловое движение; согласование движений при выполнении поворотов; согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома; повороты без опоры (укола) на палку; вход в поворот с конькового шага; прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10м (8-12 ворот); прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5м (4-10 ворот); прохождение ритмичных трасс слалома (4-15 ворот); прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот); прохождение отрезков трасс скоростного спуска (250-300м на склоне крутизной 10-12 градусов).

5. Раздел . Специально-техническая подготовка

Теория. В процессе занятий.

Практика. Игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах; прямые и косые спуски в различных стойках; преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ); боковое соскальзывание; торможение разворотом лыж; коньковый ход; повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты); повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса; повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже; повороты с конькового шага; прыжки на лыжах; прохождение «змейки», трассы слалома, трассы слалома-гиганта, трассы скоростного спуска; упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах); специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

6. Раздел. Контрольные нормативы и соревнования (физическая подготовленность)

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Тестирование, зачеты по ОФП и СФП в соответствии с нормативами. Соревнования школьного, районного и краевого уровня. Игры-соревнования.

7. Раздел. Инструкторская и судейская практика

Теория. В процессе занятий.

Практика. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного

секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в учреждении дополнительного образования детей. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника трассы, контролеров, секретаря.

8. Раздел. Восстановительные средства и мероприятия

Практика. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

9. Раздел. Психологические средства восстановления.

Теория. Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная

тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

1.5. Содержание программы

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	12	12		
1.1	Лыжный спорт в мире, России, ДЮСШ. Спорт и здоровье.		3		опрос
1.2	Лыжный инвентарь, мази и парафины Основы горнолыжной техники. Инструктаж по технике безопасности.		3		опрос
1.3	Правила соревнований по горнолыжному спорту. Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ		3		опрос
1.4	Основы методики тренировки горнолыжника		3		опрос
2.	Общая физическая подготовка.	30		30	
2.1	Гимнастические			6	показ и

	упражнения				выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.2	Акробатические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.3	Легкоатлетические упражнения			6	показ и выполнение гимнастических упр., 1 раз в неделю зачет
2.4	Спортивные игры			12	игры-соревнования
3.	Специальная физическая подготовка.	21	В процессе занятий	21	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
4.	Техническая подготовка.	39	В процессе занятий	39	показ выполнения упражнений, зачет 1 раз в неделю
5.	Специальная техническая подготовка	42	В процессе занятий	42	показ выполнения упражнений,

					зачет 1 раз в неделю
6.	Контрольные нормативы и соревнования (физическая подготовленность)	36	В процессе занятий	36	контрольное тестирование, зачеты физической подготовленности 1 раз в месяц, соревнования 2 раза в месяц.
7.	Инструкторская практика	3	В процессе занятий	3	итоговое занятие
8.	Восстановительные мероприятия	33	В процессе занятий	33	показ выполнения упражнений
9.	Психологическая подготовка		В процессе занятий		
	ИТОГО:	216	12	204	

1. Раздел : Теоретическая подготовка

1.1. Тема: Лыжный спорт в мире, России. ДЮСШ. Спорт и здоровье.

Теория. Горнолыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горнолыжному спорту. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.2. Тема: Лыжный инвентарь, мази, парафины. Основы горнолыжной техники. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение горнолыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация горнолыжной техники. Фазовый состав и структура движений горнолыжной техники (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники горнолыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

1.3. Тема: Правила соревнований по горнолыжному спорту. Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ.

Теория. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

1.4. Тема: Основы методики тренировки лыжника.

Теория. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

2. Раздел . Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

2.1. Тема: Гимнастические упражнения.

Практика. Подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2.2. Тема: Акробатические упражнения.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.3. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места с разбега; Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.4. Тема: Спортивные и подвижные игры.

Теория. В процессе занятий.

Практика. Баскетбол, волейбол, футбол, и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Раздел . Специальная физическая подготовка. (СФП)

Теория. В процессе занятий.

Практика. Имитация поворотов; имитация спусков в разных стойках; имитация преодоления неровностей спусков; имитация загрузки лыж сгибанием ног; винто-угловые движения; Разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием; «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4м на склоне крутизной 8-10 градусов); упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение); упражнения для мышц брюшного пресса и туловища (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами); упражнения для мышц таза (вращение и повороты таза на месте и в движении); упражнения для мышц ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.); упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища

4. Раздел . Техническая подготовка

Теория. В процессе занятий.

Практика. Прямой и косой спуск; спуски с преодолением неровностей склона; передвижение коньковым шагом; спуски на одной лыже; перенос веса тела с ноги на ногу; остановка разворотом лыж; ведение дуги поворота на внешней лыже; винто-угловое движение; согласование движений при выполнении поворотов; согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалом; повороты без опоры (укола) на палку; вход в поворот с конькового шага; прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10м (8-12 ворот); прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5м (4-10 ворот); прохождение ритмичных трасс слалом (4-15 ворот); прохождение ритмичных трасс слалом-гиганта (4-10 ворот); прохождение отрезков трасс скоростного спуска (250-300м на склоне крутизной 10-12 градусов).

5. Раздел . Специально-техническая подготовка

Теория. В процессе занятий.

Практика. Игры на лыжах; специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах; прямые и косые спуски в различных стойках; преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ); боковое соскальзывание; торможение разворотом лыж; коньковый ход; повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты); повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса; повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже; повороты с конькового шага; прыжки на лыжах; прохождение «змейки», трассы слалом, трассы слалом-гиганта, трассы скоростного спуска; упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах); специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

6. Раздел. Контрольные нормативы и соревнования (физическая подготовленность)

Практика. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Тестирование, зачеты по ОФП и СФП в соответствии с нормативами. Соревнования школьного, районного и краевого уровня. Игры-соревнования.

7. Раздел. Инструкторская и судейская практика

Теория. В процессе занятий.

Практика. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в учреждении дополнительного образования детей. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, начальника трассы, контролеров, секретаря.

8. Раздел. Восстановительные средства и мероприятия

Практика. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и иных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов,

предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

9. Раздел. Психологические средства восстановления.

Теория. Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании 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. Непроизвольного 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, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее возможности 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.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и 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 аффектных 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. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать

степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

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 (болевые 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 лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих 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.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Задач спортивно-

оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и

молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

1.6. Планируемые результаты.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- знать об истории горнолыжного спорта и развития его в нашей стране;
- положительно относиться к систематическим занятиям лыжной подготовкой
- понимать роль занятия лыжным спортом в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для оптимизации своего физического развития.

У обучающегося будет:

- сформировано толерантные взаимоотношения в команде;
- сформирован интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.
- ценностное отношение к своему здоровью и неприязнь к вредным привычкам.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме;
- о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов

Обучающийся будет уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- передвигаться попеременным двухшажным ходом;
- подниматься по склону «лесенкой»;
- выполнять торможение «плугом».
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км.
- передвигаться на лыжах по пересеченной местности.

Обучающийся будет владеть:

- техникой ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;

Обучающийся приобретёт:

- использование двигательных действий в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

РАЗДЕЛ № 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с необходимым оборудованием для общефизической подготовки. И лыжная база с лыжным инвентарем и оборудованием.

Спортивный инвентарь;

1. волейбольная сетка;
2. волейбольные мячи;
3. набивные мячи;
4. баскетбольные мячи;
5. баскетбольные кольца;
6. футбольное поле;
7. футбольные ворота;
8. футбольные мячи;
9. перекладины для подтягивания в висе;
10. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
11. гимнастические маты;
12. гимнастические скамейки;
13. гимнастическая стенка;
14. вешки;
15. беговые лыжи с ботинками и палками;
16. горные лыжи с ботинками и палками.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

Подготовка юного лыжника осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На

занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль –осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. По ОФП, СФП, технической и специально-технической подготовке проводятся зачеты 1 раз в неделю.

Контрольные нормативы и соревнования - контрольное тестирование, зачеты физической подготовленности проводятся 1 раз в месяц, соревнования 2 раза в месяц.

Итоговый контроль – проводится в конце сезона (инструкторская практика) итоговое занятие.

Формы аттестации – проводятся в форме опроса усвоения теоретических знаний.

В форме зачета по ОФП, СФП технической и специально-технической подготовке 1 раз в неделю.

Это позволяет определять уровень физического развития и роста

занимающихся в секции.

Формы фиксации результатов:

- протокол результатов аттестации обучающихся;
- участие в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протокол соревнований;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп

1 года обучения

Физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
1	Бег 60м (с)	10,0
2	Многоскоки (5 прыжков) (м)	8,6
3	Бег 400м (мин, с)	1,35
4	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	8
5	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	36

Специальная техническая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
1	Прямой спуск в средней стойке на склоне длиной 100 м, крутизной 12-14% с остановкой в «коридоре» 15X20 м	Оценивается правильность стойки, устойчивость

2	Торможение разворотом лыж до полной остановки в «коридоре» 10X5 м после прямого спуска 30 м крутизной 12-14% (упражнение выполняется дважды: с разворотом лыж вправо и влево)	Оценивают плавность торможения по всей длине «коридора», устойчивость
3	Полет (девочки 1-2 м, мальчики 2-3 м) с небольшого бугра или спада	Оценивают устойчивость при приземлении
4	Повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 200-250м крутизной 10-12%	Оценивают возможность выполнять повороты, различного радиуса, плавность движений по всей длине спуска
5	Участие в соревнованиях по слалому (12-15 ворот) и слалому-гиганту (8-10 ворот)	Оценивают по времени прохождения, плавности и непрерывности движения

Контрольные нормативы для учебно-тренировочных групп

2 года обучения

Физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки
1	Бег 60м (с)	9,6	10,0
2	Бег 400м (мин, с)	1,30	1,33
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	2
4	Прыжок в длину с места (см)	170	160
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,3	8,6
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	36	36

Специальная техническая подготовка

№	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
---	------------------------	-------------------

п/п		
1	Прямой спуск в высокой, средней и низкой стойках и остановка в «коридоре» 25/15м на скорости 40км/час	Оценивают правильность выполнения, устойчивость
2	Полет (девочки – 2-3, мальчики – 3-4м) с небольшого бугра	Оценивают устойчивость при приземлении
3	Повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 350-400м переменной крутизны 10-15%	Оценивают возможность выполнять повороты, различного радиуса, плавность движений по всей длине спуска
4	Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне крутизной 12-15 градусов (расстояние между древками 6-7м)	Оценивают плавность перехода из поворота в поворот (отсутствие безопорной фазы), согласованность движений
5	Безостановочный спуск 400-500м с выполнением 6-8 поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15%	Средняя скорость спуска 30-35 км\ч
6	Участие в соревнованиях по слалому (длина трасс 120-150м) и слалому-гиганту (350-400м)	Выполнение 2 разряда

Контрольные упражнения для учебно-тренировочных групп

3 года обучения

Физическая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив	
		мальчики	девочки

1	Бег 60м (с)	9,0	9,5
2	Бег 400м (мин, с)	1,22	1,25
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	3
4	Прыжок в длину с места (см)	185	175
5	Многоскоки (5 прыжков) (м)	9,6	8,9
6	Прыжки через скакалку за 20 секунд (кол-во раз)	40	40

Специальная техническая подготовка

№ п/п	Контрольное упражнение	Зачётный норматив
1	Прямой и косой спуски в высокой, средней, низкой стойках с остановкой в «коридоре» 30/15м при скорости 50км/час	Оценивают правильность выполнения, устойчивость
2	Прыжок с бугра (трамплина) в группировке (мальчики – 5, девочки – 3м)	Оценивают положение в полёте, устойчивость при приземлении
3	Повороты на параллельных лыжах на склоне крутизной 15-18%	Оценивают возможность выполнять повороты, различного радиуса, согласованность движений, устойчивость
4	Безостановочный спуск 600-800м с выполнением поворотов большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15 градусов	Средняя скорость спуска 40-45 км\ч
5	Участие в соревнованиях по слалому (длина трасс 120-150м) и слалому-гиганту (350-400м)	Выполнение 1 разряда

2.3. Методические материалы

В программе используются теоретические и практические методы обучения. В практические методы входят: обучающие - тренировочные занятия и

соревновательная практика.

2.4. Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год	3 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36	36
Количество учебных дней		72	72	72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2022-30.12.2022	15.09.2023-29.12.2023	17.09.2024-27.12.2024
	2 полугодие	11.01.2023-31.05.2023	12.01.2024-31.05.2024	15.01.2025-30.05.2025
Возраст детей, лет		8-10	11-13	14-15
Продолжительность занятия, час		3	3	3
Режим занятия		2 раза/нед	2 раза/нед	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216	216	216

Список использованной литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
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. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
5. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986.
6. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1983.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003

8. Петров В., Гагин Ю. Механика спортивных движений. - М. Физкультура и спорт, 1982.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 1992.
11. Макарова Г.А. Фармалогическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Ялакас С.И. Школа горнолыжника - М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990.
15. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
16. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
17. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
20. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
21. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.

22. современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
24. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
25. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
27. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.
28. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
29. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
30. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» НА 2022-2023 год

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	Место проведени я	Формы контроля
	Теоретическая подготовка	12		спортзал	
1	Лыжный спорт в мире, России, ДЮСШ Спорт и здоровье	3		спортзал	опрос
2	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Инструктаж по технике безопасности.	3		спортзал	опрос
3	Основы горнолыжной техники Правила соревнований по горнолыжному спорту	3		спортзал	опрос
4	Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ			спортзал	опрос
5	Основы методики тренировки горнолыжника	3		спортзал	опрос

	Практическая подготовка Общая физическая подготовка.	30		спортзал стадион	
	<i>Гимнастические упражнения</i>			спортзал	показ
6.	Мышцы рук и плечевого пояса Мышцы туловища и шеи	3		спортзал	показ
7.	Мышцы туловища и шеи Мышцы ног и таза	3		спортзал	показ
8.	<i>Акробатические упражнения</i>			спортзал	показ
9	Перекаты Стойка на лопатках	3		спортзал	показ
10	Стойка на голове и руках Кувырки вперед и назад	3		спортзал	показ
11	Легкоатлетические упражнения			спортзал	показ
12	Бег (20,30,60 м, эстафетный, с горизонтальными и вертикальными препятствиями) Прыжки (через планку, в длину, тройной прыжок)	3		стадион	зачет
13	Метание. Многоборье (спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные)	3		стадион	зачет
14	<i>Спортивные и подвижные игры</i>				соревнования
15	Баскетбол	3		спортзал	соревнования
16	Волейбол	3		спортзал	соревнования
17	Футбол	3		стадион	соревнования
18	Лапта и др.	3		стадион	соревнования
	Специальная физическая подготовка	21		спортзал	показ
19	Имитация спусков на лыжах	3		спортзал	показ
20	Имитация поворотов на лыжах	3		спортзал	показ
21	Имитация поворотов на лыжах	3		спортзал	показ
22	Упражнения для брюшного пресса	3		спортзал	показ
23	Упражнения для брюшного пресса	3		спортзал	показ
24	Упражнения, развивающие мышцы ног	3		спортзал	показ
25	Упражнения для мышц туловища	3		спортзал	показ
26	Техническая подготовка	39		Лыжная база	показ
27	Повороты на месте Одновременный бесшажный ход	3		Лыжная база	показ
28	Попеременный двухшажный ход Торможение падением	3		Лыжная база	показ
29	Поворот переступанием в движении Прямой спуск в средней стойке	3		Лыжная база	показ

30	Косые спуски в средней стойке Спуск по неровному склону	3		Лыжная база	показ
31	Подъем лесенкой и елочкой Коньковый ход.	3		Лыжная база	показ
32	Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске	3		Лыжная база	показ
33	Сгибание, разгибание ног при спуске. Поворот на двух лыжах	3		Лыжная база	показ
34	Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках Повороты упором и плугом	3		Лыжная база	показ
35	Поворот с упором на палку Поворот без упора на палку	3		Лыжная база	показ
36	Боковые соскальзывания			Лыжная база	показ
37	Остановка разворотом вниз Прохождение открытых ворот	3		Лыжная база	показ
38	Прохождение широкой змейкой Траверс склона коньковым шагом	3		Лыжная база	показ
39	Спец. слалом, слалом-гигант	3		Лыжная база	соревнования
40	Игры-соревнования на лыжах	3		Лыжная база	соревнования
	Специальная техническая подготовка	42		Лыжная база	показ
41	Остановка поворотом лыж на пологом склоне	3		Лыжная база	показ
42	Повороты на параллельных лыжах на склоне 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
43	Прохождение трасс слалома из 10-12 ворот на склоне 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
44	Прохождение трасс слалома- гиганта из 6-8 ворот с расстояния между ними 15-18 м на склоне крутизной 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
45	Прыжки с трамплина	3		Лыжная база	показ
46	Прямой и косой спуск в высокой, средней и низкой стойке с остановкой в «коридоре»	3		Лыжная база	показ
47	Безостановочный спуск 600-800 м с выполнением большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15 градусов	3		Лыжная база	показ
48	Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне 10-15 крутизной градусов	3		Лыжная база	показ
49	Соревнования по слалому	6		Лыжная	соревнования

				база	
50	Соревнования по слалому-гиганту	6		Лыжная база	соревнования
51	Соревнования по слалому, слалому-гиганту	6		Лыжная база	соревнования
52	Инструкторская практика	3		Лыжная база	показ
	Контрольные нормативы и соревнования (Физическая подготовка)	36		спортзал, стадион	зачет
53	Бег 30 м, 60 м, 400 м с высокого старта	6		стадион	зачет
54	Многоскоки (5 прыжков), прыжки через скакалку, прыжки в длину с места	12		стадион	зачет
55	Челночный бег	6		стадион	зачет
56	Бег 400 м	6		стадион	зачет
57	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке подтягивание на перекладине	6		спортзал	зачет
58	Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, др.)	33		спортзал, стадион	соревнования
	ИТОГО:	216 ч.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» НА 2023-2024 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Место проведения	Формы контроля
	Теоретическая подготовка	12		спортзал	
1	Лыжный спорт в мире, России, ДЮСШ Спорт и здоровье	3		спортзал	опрос
2	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Инструктаж по технике безопасности.	3		спортзал	опрос
3	Основы горнолыжной техники Правила соревнований по горнолыжному спорту	3		спортзал	опрос
4	Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ			спортзал	опрос
5	Основы методики тренировки горнолыжника	3		спортзал	опрос

	Практическая подготовка Общая физическая подготовка.	30		спортзал стадион	
	<i>Гимнастические упражнения</i>			спортзал	показ
6.	Мышцы рук и плечевого пояса Мышцы туловища и шеи	3		спортзал	показ
7.	Мышцы туловища и шеи Мышцы ног и таза	3		спортзал	показ
8.	<i>Акробатические упражнения</i>			спортзал	показ
9	Перекаты Стойка на лопатках	3		спортзал	показ
10	Стойка на голове и руках Кувырки вперед и назад	3		спортзал	показ
11	Легкоатлетические упражнения			спортзал	показ
12	Бег (20,30,60 м, эстафетный, с горизонтальными и вертикальными препятствиями) Прыжки (через планку, в длину, тройной прыжок)	3		стадион	зачет
13	Метание. Многоборье (спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные)	3		стадион	зачет
14	<i>Спортивные и подвижные игры</i>				соревнования
15	Баскетбол	3		спортзал	соревнования
16	Волейбол	3		спортзал	соревнования
17	Футбол	3		стадион	соревнования
18	Лапта и др.	3		стадион	соревнования
	Специальная физическая подготовка	21		спортзал	показ
19	Имитация спусков на лыжах	3		спортзал	показ
20	Имитация поворотов на лыжах	3		спортзал	показ
21	Имитация поворотов на лыжах	3		спортзал	показ
22	Упражнения для брюшного пресса	3		спортзал	показ
23	Упражнения для брюшного пресса	3		спортзал	показ
24	Упражнения, развивающие мышцы ног	3		спортзал	показ
25	Упражнения для мышц туловища	3		спортзал	показ
26	Техническая подготовка	39		Лыжная база	показ
27	Повороты на месте Одновременный бесшажный ход	3		Лыжная база	показ
28	Попеременный двухшажный ход Торможение падением	3		Лыжная база	показ
29	Поворот переступанием в движении Прямой спуск в средней стойке	3		Лыжная база	показ

30	Косые спуски в средней стойке Спуск по неровному склону	3		Лыжная база	показ
31	Подъем лесенкой и елочкой Коньковый ход.	3		Лыжная база	показ
32	Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске	3		Лыжная база	показ
33	Сгибание, разгибание ног при спуске. Поворот на двух лыжах	3		Лыжная база	показ
34	Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках Повороты упором и плугом	3		Лыжная база	показ
35	Поворот с упором на палку Поворот без упора на палку	3		Лыжная база	показ
36	Боковые соскальзывания			Лыжная база	показ
37	Остановка разворотом вниз Прохождение открытых ворот	3		Лыжная база	показ
38	Прохождение широкой змейкой Траверс склона коньковым шагом	3		Лыжная база	показ
39	Спец. слалом, слалом-гигант	3		Лыжная база	соревнования
40	Игры-соревнования на лыжах	3		Лыжная база	соревнования
	Специальная техническая подготовка	42		Лыжная база	показ
41	Остановка поворотом лыж на пологом склоне	3		Лыжная база	показ
42	Повороты на параллельных лыжах на склоне 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
43	Прохождение трасс слалома из 10-12 ворот на склоне 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
44	Прохождение трасс слалома- гиганта из 6-8 ворот с расстояния между ними 15-18 м на склоне крутизной 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
45	Прыжки с трамплина	3		Лыжная база	показ
46	Прямой и косой спуск в высокой, средней и низкой стойке с остановкой в «коридоре»	3		Лыжная база	показ
47	Безостановочный спуск 600-800 м с выполнением большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15 градусов	3		Лыжная база	показ
48	Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне 10-15 крутизной градусов	3		Лыжная база	показ
49	Соревнования по слалому	6		Лыжная	соревнования

				база	
50	Соревнования по слалому-гиганту	6		Лыжная база	соревнования
51	Соревнования по слалому, слалому-гиганту	6		Лыжная база	соревнования
52	Инструкторская практика	3		Лыжная база	показ
	Контрольные нормативы и соревнования (Физическая подготовка)	36		спортзал, стадион	зачет
53	Бег 30 м, 60 м, 400 м с высокого старта	6		стадион	зачет
54	Многоскоки (5 прыжков), прыжки через скакалку, прыжки в длину с места	12		стадион	зачет
55	Челночный бег	6		стадион	зачет
56	Бег 400 м	6		стадион	зачет
57	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке подтягивание на перекладине	6		спортзал	зачет
58	Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, др.)	33		спортзал, стадион	соревнования
	ИТОГО:	216 ч.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СЕКЦИИ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА» НА 2024-2025 год

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Место проведения	Формы контроля
	Теоретическая подготовка	12		спортзал	
1	Лыжный спорт в мире, России, ДЮСШ Спорт и здоровье	3		спортзал	опрос
2	Лыжный инвентарь, мази и парафины. Инструктаж по технике безопасности.	3		спортзал	опрос
3	Основы горнолыжной техники Правила соревнований по горнолыжному спорту	3		спортзал	опрос
4	Перспективы подготовки юных горнолыжников в УТГ			спортзал	опрос
5	Основы методики тренировки горнолыжника	3		спортзал	опрос

	Практическая подготовка Общая физическая подготовка.	30		спортзал стадион	
	<i>Гимнастические упражнения</i>			спортзал	показ
6.	Мышцы рук и плечевого пояса Мышцы туловища и шеи	3		спортзал	показ
7.	Мышцы туловища и шеи Мышцы ног и таза	3		спортзал	показ
8.	<i>Акробатические упражнения</i>			спортзал	показ
9	Перекаты Стойка на лопатках	3		спортзал	показ
10	Стойка на голове и руках Кувырки вперед и назад	3		спортзал	показ
11	Легкоатлетические упражнения			спортзал	показ
12	Бег (20,30,60 м, эстафетный, с горизонтальными и вертикальными препятствиями) Прыжки (через планку, в длину, тройной прыжок)	3		стадион	зачет
13	Метание. Многоборье (спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные)	3		стадион	зачет
14	<i>Спортивные и подвижные игры</i>				соревнования
15	Баскетбол	3		спортзал	соревнования
16	Волейбол	3		спортзал	соревнования
17	Футбол	3		стадион	соревнования
18	Лапта и др.	3		стадион	соревнования
	Специальная физическая подготовка	21		спортзал	показ
19	Имитация спусков на лыжах	3		спортзал	показ
20	Имитация поворотов на лыжах	3		спортзал	показ
21	Имитация поворотов на лыжах	3		спортзал	показ
22	Упражнения для брюшного пресса	3		спортзал	показ
23	Упражнения для брюшного пресса	3		спортзал	показ
24	Упражнения, развивающие мышцы ног	3		спортзал	показ
25	Упражнения для мышц туловища	3		спортзал	показ
26	Техническая подготовка	39		Лыжная база	показ
27	Повороты на месте Одновременный бесшажный ход	3		Лыжная база	показ
28	Попеременный двухшажный ход Торможение падением	3		Лыжная база	показ
29	Поворот переступанием в движении Прямой спуск в средней стойке	3		Лыжная база	показ

30	Косые спуски в средней стойке Спуск по неровному склону	3		Лыжная база	показ
31	Подъем лесенкой и елочкой Коньковый ход.	3		Лыжная база	показ
32	Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске	3		Лыжная база	показ
33	Сгибание, разгибание ног при спуске. Поворот на двух лыжах	3		Лыжная база	показ
34	Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках Повороты упором и плугом	3		Лыжная база	показ
35	Поворот с упором на палку Поворот без упора на палку	3		Лыжная база	показ
36	Боковые соскальзывания			Лыжная база	показ
37	Остановка разворотом вниз Прохождение открытых ворот	3		Лыжная база	показ
38	Прохождение широкой змейкой Траверс склона коньковым шагом	3		Лыжная база	показ
39	Спец. слалом, слалом-гигант	3		Лыжная база	соревнования
40	Игры-соревнования на лыжах	3		Лыжная база	соревнования
	Специальная техническая подготовка	42		Лыжная база	показ
41	Остановка поворотом лыж на пологом склоне	3		Лыжная база	показ
42	Повороты на параллельных лыжах на склоне 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
43	Прохождение трасс слалома из 10-12 ворот на склоне 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
44	Прохождение трасс слалома- гиганта из 6-8 ворот с расстояния между ними 15-18 м на склоне крутизной 10-12 градусов	3		Лыжная база	показ
45	Прыжки с трамплина	3		Лыжная база	показ
46	Прямой и косой спуск в высокой, средней и низкой стойке с остановкой в «коридоре»	3		Лыжная база	показ
47	Безостановочный спуск 600-800 м с выполнением большого радиуса на склоне переменной крутизны 8-15 градусов	3		Лыжная база	показ
48	Прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне 10-15 крутизной градусов	3		Лыжная база	показ
49	Соревнования по слалому	6		Лыжная	соревнования

				база	
50	Соревнования по слалому-гиганту	6		Лыжная база	соревнования
51	Соревнования по слалому, слалому-гиганту	6		Лыжная база	соревнования
52	Инструкторская практика	3		Лыжная база	показ
	Контрольные нормативы и соревнования (Физическая подготовка)	36		спортзал, стадион	зачет
53	Бег 30 м, 60 м, 400 м с высокого старта	6		стадион	зачет
54	Многоскоки (5 прыжков), прыжки через скакалку, прыжки в длину с места	12		стадион	зачет
55	Челночный бег	6		стадион	зачет
56	Бег 400 м	6		стадион	зачет
57	Отжимание в упоре лежа на гимнастической скамейке подтягивание на перекладине	6		спортзал	зачет
58	Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка, спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, др.)	33		спортзал, стадион	соревнования
	ИТОГО:	216 ч.			