



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение  
Ленинградской области «Центр подготовки спортивного резерва по  
горнолыжному спорту, фристайлу»  
(ГАУ ЛО «ЦПСР ГСФ»)

СОГЛАСОВАНА  
На заседании тренерского  
(педагогического) совета  
Протокол №  
От «19» ноября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГАУ ЛО «ЦПСР ГСФ»  
От «19» ноября 2024 г.  
№ 104



Беляева А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ, ФРИСТАЙЛ»**

**Срок реализации: 3 года**  
**Возраст обучающихся: 6-18 лет**

Составитель:  
**Цветова Валерия Викторовна -**  
Начальник отдела подготовки  
спортивного резерва

г. Санкт-Петербург  
2024

## 1. Пояснительная записка.

Горные лыжи — это современный и престижный вид спорта. Кроме того, это еще и один из самых популярных и полезных видов зимнего активного отдыха. Занятие горными лыжами способствуют гармоничному развитию личности: катание требует хорошей физической подготовки, координированности, выносливости; развивает такие качества как смелость, собранность, умение мгновенно оценивать ситуацию и принимать нужное решение. Тренировки на свежем воздухе, ощущение риска делают занятия эмоционально наполненными, снимают стрессовые нагрузки повседневной жизни, укрепляют здоровье. Занятия в группах обучают детей работе в коллективе. Пребывание на горных склонах развивает взаимопомощь, ответственность за товарища. В тоже время соревновательная деятельность развивает лидерские качества, стремление к самосовершенствованию. Горные лыжи- технически сложный вид спорта. Умение кататься на горных лыжах требует довольно длительного периода обучения. Поэтому важно, чтобы обучение начинающих лыжников, также как и тренировки более опытных спортсменов, проводились под наблюдением специалистов. Кроме того, безопасное катание в горах требует правильной оценки состояния трассы, лавинной опасности, умения пользоваться подъемниками. Если владению лыжами и правильному поведению в горах научиться в детстве, то катание на горных лыжах будет приносить радость и здоровье в течение всей жизни. Целью горнолыжного направления является приобщение детей, проживающих в городе, к горнолыжному спорту. Эта цель включает в себя общефизическое развитие детей, обучение их горнолыжной технике, ознакомление с правилами безопасного поведения на горных склонах. Достижение этой цели невозможно без формирования детей активного отношения к жизни, стремления заниматься физической культурой и спортом.

В соответствии с целью, горнолыжное направление ставит следующие задачи своей деятельности:

- общефизическое развитие детей;
- развитие у детей специальных физических качеств, таких как силовая выносливость, координированность и т.п.;
- обучение детей горнолыжной технике;
- обучение детей правилам безопасного поведения на горнолыжных склонах, в горах;
- воспитание у детей стремления к здоровому образу жизни, желания и потребности заниматься физической культурой и спортом.

Особенностью программы является направление на всестороннее развитие детей, спортивное и техническое совершенствование, включение в программу занятий на роликовых коньках в качестве специальной, а не только общефизической подготовки. Привлечение детей различного возраста и их родителей для обучения горным лыжам с целью пропаганды здорового образа жизни, активного досуга, для достижения спортивных результатов.

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 6-18 лет.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

групповые занятия; индивидуальные занятия; соревнования; теоретические занятия (лекции, просмотр и разбор видеофильмов и фотографий, обсуждение результатов соревнований, сборов); культурно-массовые мероприятия.

Занятия с детьми проводятся: в межсезонье - в спортивном зале; в зимнее время - на горнолыжном склоне.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Горнолыжный спорт» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

**Направленность программы по содержанию:** физкультурно-спортивная

**Цель программы:**

- содействие всестороннему физическому и психоэмоциональному развитию и укреплению здоровья ребенка;

**Задачи программы:**

Общая	Обучающая	Развивающая	Воспитательная
-привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом; -популяризация физической культуры и спорта	-обучение культуре физических упражнений; -обучение технико-тактическому и физическому арсеналу; - формирование общих культурно-исторических и спортивных фактов в области каратэ	- развитие физических, умственных качеств учащихся; - формирование умения и навыка самосовершенствования, самодисциплины, самоконтроля, самопознания; - формирование устойчивого позитивного психо-эмоционального восприятия физических нагрузок; - раскрытие и развитие индивидуальных качеств учащихся	приобщение детей к активному образу жизни; формирование адаптации к конфликтным ситуациям в обществе - выработка морально-волевых качеств; - выработка привычек, связанных с личной гигиеной; - формирование ответственности перед обществом, уважения интересов окружающих людей

### **Отличительные особенности программы:**

- уровневый подход;
- сочетание групповой и индивидуальной психоэмоциональной ориентации педагога на ученика;
- акцент на сочетании всестороннего физического развития и воспитательного аспекта в преподавании на данном этапе.

### **Программа разработана с учетом современных образовательных аспектов:**

- разноуровневого обучения;
- саморазвивающего обучения;
- здоровьесберегающего отношения в планировании занятий;
- личностно-ориентированного обучения;
- культуровоспитывающего подхода;
- индивидуализации обучения;

### **Принципы, положенные в основу программы:**

- *Гуманистических начал:* доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим.

- *Единство и неразрывность воспитания, обучения, социализации и развития (взросления):* в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для взросления и развития личности ребенка. С акцентом на осознания окружающего социума во вне, и осознания себя внутри этого социума.

- *Учет индивидуально-возрастных особенностей:* каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы.

- *Личностно-ориентированный подход:* создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала.

- *Практико-деятельностный подход:* знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с предметами и кем-либо.

- *Принцип спиральности:* периодическое повторение технических элементов и упражнений с переходом на более качественный уровень по сложности и сумме физических нагрузок.

**Возраст детей:** участвующих в реализации программы в спортивно-оздоровительных группах **6-18 лет**, наполняемость учебной группы не более **10 человек**. В детское объединение принимаются учащиеся в возрасте 6-18 лет, проявляющие интерес к занятиям горнолыжному спорту, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы:** 6 часов/неделя, 46 недель – 276 часов /год.  
Общий объем материала программы рассчитан на 3 года.

**2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Горнолыжный спорт, фристайл»**

№ п/п	Тема раздела	Объем часов			Форма контр.
		год обучения			
		І	ІІ	ІІІ	
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Введение, общая информация, Терминология и теория горнолыжного спорта	2	4	6	опрос
2.	История горнолыжного спорта	2	1	1	опрос
3.	Техника безопасности	4	4	4	опрос
Итого теории:		8	7	7	
<b>ОФП</b>					
4.	Общеразвивающие упражнения (в т.ч. упражнения на гибкость, растяжку)	128	88	55	сдача нормативов
<b>СФП</b>					
5.	Специальная физическая подготовка	73	91	100	
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
6.	Прямой и косой спуск на лыжах в средней стойке (50 метров)	5	10	15	ИПЗ
7.	Прямой спуск на одной лыже (50 метров)	5	10	10	ИПЗ
8.	Повороты на параллельных лыжах на склоне	5	10	10	ИПЗ
9.	Прохождение трасс слалома (10-12 ворот)	10	10	15	ИПЗ
10.	Прохождение трассы слалома-гиганта (6-8 ворот)	8	13	18	ИПЗ
11.	Участие в соревнованиях	5	10	20	соревнования
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	2	2	соревнования
Итого ТП:		38	65	90	
<b>ИГРОВЫЕ</b>					
13.	Игровая тренировка	23	15	10	соревнования
<b>ПРОЕКТНАЯ РАБОТА</b>					
14.	Проектная работа	2	4	6	защита
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>					
15.	Промежуточные контрольно-оценочные испытания	4	4	4	ИПЗ
<b>Итого часов:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	

**ИПЗ** - итоговый полугодовой зачет

Специфика подготовки в горнолыжном спорте подразумевает значительные физические нагрузки при освоении и проведении технической подготовки, которые частично включают в себя и дублируют задачи СФП. В итоге, в сумме часов СФП и ТП мы достигаем желаемого результата в развитии обучающихся посредством специальной физической подготовки.

### 3. Содержание программы

#### 1. Введение, общая информация, терминология и теория горнолыжного спорта.

Общие положения: Знакомство с учащимися. Режим работы организации. Правила поведения в спортивном зале. Режим занятий. Материально-техническое обеспечение учебно- тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Значение правильно организованной разминки. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-горнолыжников. Самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о гигиене, правильном и здоровом питании для спортсмена-горнолыжников.

1- й год обучения: терминология в пределах освоения компонентов программы на конкретный год.

2- й год обучения: терминология в пределах освоения компонентов программы на конкретный год; **базовая** соревновательная терминология.

3- й год обучения: терминология в пределах освоения компонентов программы на конкретный год; **расширенная** соревновательная терминология.

#### 2. История горнолыжного спорта.

1- й год обучения: история и развитие горнолыжного спорта во всех странах. Основы этики. Правила безопасности, поведения: в спортивном зале, на склонах горнолыжного комплекса

2- й год обучения: разнообразие и история становления дисциплин в горнолыжном спорте: слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск.

3- й год обучения: история развития горнолыжного спорта в России, горнолыжный спорт в Олимпийской семье.

#### 3. Техника безопасности.

Общие положения: Правила поведения в спортивном зале, на склонах горнолыжного комплекса. Дисциплина. Специфика выполнения физических упражнений, в особенности: разогревающих, на растяжку, специальные подводящие упражнения на роликовых коньках, горных лыжах. Полная Инструкция представлена в Приложении 1.

#### 4. Общеразвивающие физические упражнения (ОФП).

○ Строевые упражнения: ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением;

○ Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление.

○ Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабления; наклоны; прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»).

○ Упражнения для ног: одновременное и поочередное сгибание ног; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; захватывание и передвижение предметов пальцами ног; ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп; сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных и.п.; пассивное растягивание с помощью партнера.

○ *Упражнения на координацию слаженной работы мелких, средних и крупных групп мышц.*

○ *Базовые акробатические элементы:* самостраховка; кувырки через голову (вперед-назад), кувырки через правое-левое плечо.

○ *Различные прыжковые упражнения.*

○ *Элементарные упражнения на координацию и скорость реакции.*

Формой контроля в ОФП является зрительный контроль со своевременной корректировкой техники исполнения и эмоционально психологической поддержкой.

С первого по третий года обучения идет постепенное улучшение техники исполнения общеразвивающих упражнений обучающимися, совершенствование двигательных навыков. С каждым годом повышается требование со стороны тренера-преподавателя самоконтролю обучающихся и «дисциплине» в исполнении упражнений.

## **5. Специальные физические упражнения (СФП).**

Тренировки по СФП проходят, в спортивных залах. Тренировки включают в себя:

- *Подводящие упражнения* – имитация спусков с горы в разных стойках, имитация преодоления неровностей, имитация разгрузки лыж сгибание и разгибание ног, «сухой слалом»

- *Развивающие упражнения* – упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции, упражнения для мышц ног, развивающие взрывную силу и силовую выносливость.

- *Упражнения для развития ловкости:* стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем.

- *Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности; сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

- *Упражнения для развития гибкости:* прогибы, махи, шпагаты.

- *Упражнения для развития быстроты:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; прыжками (для развития взрывной силы ног) - единичные подскоки на мягкой поверхности без отягощений, с двух ног и с одной ноги.

- *Упражнения для развития прыгучести:* прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа; прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку; запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

- *Упражнения для развития равновесия:* стойка на носках, на одной ноге на месте; упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; ходьба по двум переставляемым предметам

*-Упражнения для развития выносливости:* прыжки через скакалку на время.

С первого по третий года обучения идет постепенное совершенствование техники исполнения специальных физических упражнений обучающимися, качественное улучшение их двигательных навыков. С каждым годом повышается требование со стороны тренера-преподавателя самоконтролю обучающихся и «дисциплине» исполнения упражнений.

#### **6. Специальная техническая подготовка.**

Упражнения на освоение техники поворота (конькового, на параллельных лыжах, прыжкового, резаного) на горных лыжах, упражнения на освоение техники сопряжения поворотов, упражнения на освоение навыков ведения резаной дуги – выполнение упражнений на роликовых коньках, на лыжах; объяснение, показ.

#### **7. Трассы.**

Трассы слалом; трассы слалом – гиганта; освоение своевременного захода в поворот; прохождение трассы по оптимальной траектории; чистота ведения дуги в трассе – прохождение трасс, упражнения на трассах, прохождение трасс на время.

#### **8. Тренировки на роликовых коньках.**

Выполнение определённых упражнений на роликовых коньках позволяет существенно улучшить специальную физическую подготовку детей, занимающихся горными лыжами, во время межсезонья. Упражнения на роликовых коньках позволяют развивать взрывную силу, силовую выносливость, координированность и элементы горнолыжной техники. Точнее – освоение определённых технических приёмов катания на роликовых коньках, позволяет существенно облегчить усвоение техники катания на горных лыжах. вертикальную работу, умение правильно закантовывать и загружать внешнюю и внутреннюю ноги, ускоряться за счёт расталкивания в поворотах, осознанно падать.

Короткая продольная база роликовых коньков приводит к невозможности правильной, сточки зрения горных лыж, продольной работе (загрузке передней части лыжи при входе в поворот, проводке лыжи под собой), не всё позволяет получить представление о правильной стойке, дети, хорошо стоящие на роликах, меньше сидят сзади на горных лыжах. При правильном акценте на загрузке передней части лыжи во время первых снежных тренировок на лыжах этот недостаток роликовой подготовки легко нивелируется.

Поэтому тренировки на роликовых коньках в межсезонье стали неотъемлемой и важной частью тренировок юных горнолыжников. Они направлены на развитие быстроты, выносливости, координации. Используются как средство общефизической и специальной технической подготовки.

#### **9. Тренировка на снегу.**

Тренировки направлены на обучение горнолыжной технике. Тренировки проходят на склоне и на выездных учебно – тренировочных сборах.

Подводящие упражнения – отработка положения корпуса, вертикальная работа, закантовка лыж, работа рук.

Освоение и совершенствование техники – техники поворота на параллельных лыжах, сопряженные повороты, прыжковые повороты, техника спуска по глубокому снегу, по буграм, годиль – торможение.

#### **10. Контрольные испытания.**

Сдача нормативов.

Соревнования.

#### **11. Тренировочные мероприятия (Учебно-тренировочные сборы).**

Занятия во время сборов включают в себя две тренировки в день по программе занятий на снегу и не большую утреннюю. Тренировку на ОФП (зарядка). Проведение сборов в горах позволяет проводить занятия на разнообразном рельефе, на более длинных и быстрых трассах.





**Задача первого этапа** - изучение и умение. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформированность умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).

**Задача второго этапа** - **закрепление** приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается **совершенствование** техники движений.

**Задача третьего этапа** - **двигательный навык**: степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано, и действия отличаются высокой надежностью.

## 12. Игровая тренировка.

Игровой метод является одним из часто применяемых методов в тренировочном процессе не только в горных лыжах, прививаются необходимые в будущем способности противостояния, соревновательности, волевого преодоления трудностей в поставленной цели.

Важными задачами включения игровых тренировок являются в тренировочный процесс являются:

- Тренировочный (развитие определённых качеств и схожих для техники двигательных навыков);
- поощрительный (в качестве поощрения за отличную работу и старание в освоении сложных элементов и решении трудных физических задач);
- восстановительный (после длительного периода трудных тренировок);
- эмоционально-разгрузочный (как средство психологического переключения без потери физической формы).

Как правило, специальные игровые элементы сочетают в себе комплекс развивающих задач. В дальнейшем это же комплекс может усложняться и комбинировать в себе уже несколько функций.

Как пример:

№ п/п	Игровой комплекс	I год	II год	III год
1.	Вышибалы мягким мячом	Попасть. Уклониться	Попасть в конкретную часть тела. Уклониться или отбить	Отбить мяч и тут же контратаковать
2.	Догонялки (охотник)	Один охотник ловит всех по очереди	Два охотника	С островками безопасности
3.	Пятнашки	Кто, кого запятнает.	Кто кого запятнает	Кто кого запятнает. С ответом
4.	Мини-футбол	Большим мячом в большие ворота	Малым мячом в квадрат 1x1 метр	Теннисным мячом в малые ворота 50x20см
5.	«Похищение» предмета	В равных условиях	С форой одному из спортсменов	Из сложных позиций, с включением сложной координации

Данный примерный список не является исчерпывающим, т.к. вариаций игровых тренировок существует огромное количество.

Одним из важных элементов – активное личное участие тренера- преподавателя в игровых занятиях, что способствует формированию благоприятной психологической обстановки в группе и сплочению по принципу «ученик-тренер-ученик».

### 13. Промежуточные контрольно-оценочные испытания

Контрольно-оценочные испытания проводятся один раз в полгода в форме итогового полугодического зачета (ИПЗ). В течении одного занятия (1 ак.час) проходит оценивание физических качеств и на втором занятии (1 ак.час) оценка технической подготовленности обучающихся в каждой группе. В декабре и мае каждого учебного года.

Целью КОИ является выявление слабых и сильных сторон физического и технического развития обучающихся с целью корректировки в текущем порядке индивидуальных и групповых тренировочных методов и средств.

Мониторинг физической успеваемости (3 года обучения):

УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗ	1-е полугодие		2-е полугодие		3-е полугодие		4-е полугодие		5-е полугодие		6-е полугодие			
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д		
Отжимания	-	10	8	15	12	20	15	25	18	25	20	30	25		
Подтягивания	-	-	-	2		4		6		6		8			
Шпагат	-	25 см		10 см		5 см		0 см		0 см		0 см			
Скакалка (кол-во/мин)	-	10		20		30		40		50		60			
		Мальчики				Девочки									
Челночный Бег 4x10м (сек)	7	13,0-12,5				13,2-12,6				12,4-11,6				12,5-12,2	
	8	12,3-11,9				12,9-12,2				11,8-11,2				12,1-11,9	
	9	12,0-11,6				12,5-11,6				11,5-11,0				11,5-11,2	
	10	11,6-11,1				12,1-11,4				11,0-10,4				11,3-10,9	
	11	11,2-10,7				11,5-10,9				10,6-10,1				10,8-10,6	
	12	10,7-10,4				11,3-10,8				10,3-9,9				10,7-10,5	
Пресс (кол-во/мин)	7	26-30				25-29				31-35				30-33	
	8	30-34				30-32				35-39				33-37	
	9	31-34				31-34				35-40				35-38	
	10	34-39				32-34				40-44				35-39	

Пресс (кол-во/мин)	11	36-39	33-36	40-46	37-41
	12	39-43	36-39	44-49	40-44

В качестве расширенного мониторинга успеваемости обучающихся целесообразно использовать итоговую Диагностическую карту. В которой в комплексе отразится физическая, техническая успеваемость; личностные качества и т.д. для составления общей картины-характеристики, которая в дальнейшем позволит определить специализацию в спортивных дисциплинах. (Приложение 2).

#### **14. Воспитательный компонент.**

Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе; формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально — значимой деятельности.

#### **НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА, ДЛЯ СКЛОНА, ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ:**

- Гантели массивные от 0,5 до 5 кг комплект 2
- Гантели переменной массы от 3 до 12 кг пар 5
- Мат гимнастический 10
- Мостик гимнастический 2
- Перекладина гимнастическая 1
- Скакалка гимнастическая 12
- Скамейка гимнастическая 6
- Слаломные вешки 30
- Флаги для вешек 15
- Универсальный ключ для горнолыжных вешек 1
- Вешки горнолыжные (Чарлики) 30
- Вешка для асфальта 30
- Кисточки горнолыжные 30
- Утюг для лыж 1
- Канторез 2
- Станок для заточки кантов для горных лыж 2
- Стенка гимнастическая 8
- Утяжелители для ног комплект 15
- Утяжелители для рук комплект 15
- Штанга тренировочная комплект 1
- Электробур комплект 1
- Ботинки горнолыжные 1 комплект на человека
- Лыжи горные 1 комплект на человека
- Палки горнолыжные 1 комплект на человека
- Защита горнолыжная комплект 1 комплект на человека
- Очки защитные комплект 1 комплект на человека
- Чехол для лыж штук 1 комплект на человека
- Шлем штук 1 комплект на человека
- Роликовые коньки пар 1 комплект на человека

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с. 5. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
2. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.
3. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.
6. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51. 13. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
14. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
7. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
8. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – с.17-20.
9. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.
10. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
11. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 3134.
12. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с: ил.
13. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
14. Межоха, Т. С. Белые звезды Альп. – М.: Советская Россия, 1972.
15. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
16. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. – АлмаАта.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
17. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
18. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

19. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.

20. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

21. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://murmansport.ru> – Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области.
3. <http://www.fgssr.ru> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.
4. <http://www.fis-ski.com> – Интернациональная лыжная Федерация.
5. <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.
6. [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru) – Спорт и здоровье.
7. [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru) – Теория и методика физической культуры и спорта.
8. <http://www.teoriya.ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
9. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.
10. <http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России.
11. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет 288 с.

## **Инструкция по технике безопасности на занятиях по горнолыжному спорту.**

### **Основные требования.**

1. Общие требования безопасности
  - 1.1. К занятиям на горнолыжном склоне допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.
  - 1.2. При проведении занятий по горным лыжам возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки.
  - 1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. 1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
  - 1.5. Занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (с ветром).
  - 1.6. Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя. 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 2.1. Тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.
  - 2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий.
  - 2.3. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.
  - 2.4. Надеть спортивную форму
3. Требования безопасности во время занятий.
  - 3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.
  - 3.4. Провести разминку
  - 3.5. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
  - 3.6. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
  - 3.7. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. 3.8. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающегося, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.
  - 3.9. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных горнолыжников.
  - 3.10. Обгон горнолыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.
  - 3.11. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема.

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

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

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

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. 5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Снять спортивную форму и спортивный инвентарь.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования.

Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

Правила пользования горнолыжными подъемниками. Посадка на канатную дорогу осуществляется в порядке живой очереди. При бесконтактном проходе SkiData на подъемник, необходимо дождаться разрешающего зеленого сигнала на табло турникета. Допуск детей дошкольного и младшего школьного возраста производится под личную ответственность родителей или лиц, сопровождающих ребенка. Включение подъемника осуществляется только обслуживающим персоналом. Перед посадкой необходимо заправить в одежду длинные шарфы, волосы и т.д., снять с плеч рюкзак. В зоне посадки лыжные палки должны быть в одной руке, темляки (петли палок) не должны быть надеты на кисти рук. При посадке на четырёхкресельный подъёмник одного или двух человек, им необходимо разместиться по центру кресла. Необходимо закрывать дуги безопасности. Зацепление за бугель осуществляется только в зоне посадки. При случайном отцеплении от бугеля необходимо немедленно освободить трассу подъема во избежание наезда на Вас поднимающегося лыжника. При аварийной остановке бугеля необходимо сразу же отцепиться от него и отъехать в сторону. После окончания подъема немедленно покинуть верхнюю площадку.

#### **Категорически запрещается!!!**

- Подъем детей, вес которых меньше 20 кг, на кресельных подъемниках.

Подъем на одном бугеле детского (учебного) подъемника более одного человека, кроме взрослого с ребенком дошкольного возраста.

- Зацепление за бугель перед пуском подъемника.

- Зацепление за бугель вне зоны посадки.

- Подъем санок, снегокатов и др. как самостоятельно, так и за лыжником.

Оттягивание каната в сторону при движении по трассе подъема во избежание его срыва с роликов.

- Резкое бросание бугеля при отцеплении на верхней площадке.

- Произвольный сход с подъемника на трассе подъема.

№ п/п	ФИО обучающегося	ВИДЫ КОНТРОЛЯ											
		Предметные и личностные результаты											
		Правила Техники безопасности	Соблюдение личной гигиены	Правила поведения в спортзале	Общая социализация в коллективе	Самодисциплина	Выдержка и самообладание	Скоростные качества	Силовые качества	Координация	Выносливость	Техническая подготовленность	ИТОГ:
1.													
2.													
3.													

«3» - высокий уровень

«2» - средний уровень

«1» - низкий уровень

Максимальное количество баллов – 33, минимальное -11.