

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята  
на педагогическом совете  
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15  
Протокол от 08.04.2021 № 5  
Председатель С.Л. Алексеева

Утверждена  
Приказом МБУДО г. Мурманска  
ДЮСАШ № 15  
от 08.04.2021 № 01-30  
Директор И.Ю. Горохова



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОСНОВЫ ГОРНЫХ ЛЫЖ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 3 года

Составители:  
Шкарупина О.А,  
инструктор–методист МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15  
Коновалова В.С.,  
тренер-преподаватель МБУДО  
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск  
2021

## Пояснительная записка

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы горных лыж» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы горных лыж» составлена на основе:

- методических рекомендаций по проведению практических занятий горнолыжным спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие). Составитель: АНО «Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья «Лыжи Мечты» Сергея Белоговцева»;

- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре и спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;

- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);

- Уставом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;

- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

### **Уровень сложности программы.**

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают

трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

#### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

Программа обеспечивает социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, дает им качественное образование и формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности.

Благодаря программе дети с ОВЗ и дети-инвалиды получают возможность удовлетворения потребности в занятиях адаптивными горными лыжами. Занятия детей данной категории адаптивными горными лыжами, участие в различных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях дают им возможность приобщиться к активной жизни, развивать и совершенствовать свои физические возможности, восстанавливать психическое равновесие, возвращая веру в собственные силы.

Формы, методы и средства программы адаптированы к физическим и психическим возможностям детей.

#### **Новизна программы:**

- разработана с учетом физических и психофизических возможностей учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие, слабослышащие, интеллектуальные нарушения), их функциональными возможностями;
- подобранные средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений.

**Цель программы.** Целью программы является максимально возможная самореализация детей с ОВЗ и детей-инвалидов, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция.

Для самих учащихся участие в адаптивно-спортивной (тренировочной и соревновательной деятельности) состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данном виде спорта и формировании собственной спортивной культуры.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- обучение теоретическим знаниям по адаптивным горным лыжам;
- формирование знаний о безопасном поведении на склоне;
- формирование понятий физического здоровья

##### **Коррекционно-развивающие:**

- *Общие:*

- воспитание гармонически-развитого ребенка;
- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие основных качеств физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма.
- **Специальные (коррекционные):**
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- развитие роли самоанализа, самоконтроля, самоподготовки;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

**Отличительная особенность данной программы.** Настоящая программа разработана для детей с ОВЗ и детей-инвалидов (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие, слабослышащие, интеллектуальные нарушения). Программа имеет коррекционную направленность.

**Сроки реализации программы – 3 года.**

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, 8 - 18 лет.

#### **Условия зачисления в группы.**

Принимаются дети с ОВЗ и дети-инвалиды, желающие заниматься адаптивными горными лыжами, при наличии у них медицинского допуска к занятиям.

Допускается комплектование разновозрастных групп. Это обусловлено ограниченным количеством детей определенного возраста. В данном случае в учебно-тренировочном процессе тренер обязательно учитывает личностно-ориентированный подход.

#### **Наполняемость.**

Наполняемость групп зависит от сложности заболевания занимающихся – от 2 до 5 человек.

#### **Формы занятий.**

1. Групповые занятия;
2. Занятия по индивидуальным учебным планам.
3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСАШ, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

**Режим занятий** - 4 часа в неделю. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и специальных (коррекционных) учреждениях.

#### **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме количества часов программного материала;
- прохождение итоговой аттестации;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков;
- освоить основы техники спусков, торможений и горнолыжных поворотов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- овладеть навыками самостоятельной работы;
- повысить уровень динамики двигательных способностей;
- достигнуть спортивных результатов;
- повысить уровень общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- сдать итоговую аттестацию.

### **Способы определения результативности:**

- проведение итоговой аттестации учащихся.

**Формы подведения реализации программы** – промежуточная и итоговая аттестация.

**Содержание программы обновляется** с учётом развития науки, техники, экономики, технологий и социальной сфер.

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1				8
2.	Общая физическая подготовка	8	6	9	8	8	5	6	8	8	18	18	18	120
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	6	4	6	4				40
4.	Техническо-тактическая подготовка		3	3	3	3	3	2	0,5	2,5				20
5.	Аттестация	1	1		0,5				0,5	1				4
6.	Воспитательно-образовательные мероприятия	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5				8
7.	Участие в соревнованиях		1		1		1	1						4
8.	Медицинский контроль	2						2						4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1	1				8
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	8	7	5	4	6	8	18	18	18	110
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	4	4	6	6	6	5				45
4.	Техническо- тактическая подготовка	2	3	3	3	4	3	2	2,5	2,5				25
5.	Аттестация	1	1		0,5				0,5	1				4
6.	Воспитательно- образовательн ые мероприятия	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5				8
7.	Участие в соревнованиях		1		1		1	1						4
8.	Медицинский контроль	2						2						4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208



**Календарный учебный график  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1				8
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	4	4	5	5	5	8	18	18	18	100
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	7	6	6	6	6	5				50
4.	Техническо-тактическая подготовка	3	4	4	3	5	3	2	3,5	2,5				30
5.	Аттестация	1	1		0,5				0,5	1				4
6.	Воспитательные образовательные мероприятия	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5				8
7.	Участие в соревнованиях		1		1	1	1							4
8.	Медицинский контроль	2						2						4
Итого часов		17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	18	208

**Учебный план Программы  
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Первый год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: краткие исторические сведения о возникновении горных лыж и лыжного спорта. Горнолыжный спорт в России и в мире.		1		
1.2	Тема: история развития и участие горнолыжников в Паралимпийских, Сурдлимпийских, Специальных Олимпийских играх.		1		
1.3	Тема: правила поведения и техника безопасности на занятиях горнолыжным спортом.		1		
1.4	Тема: гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1		
1.5	Тема: спецоборудование, горнолыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь		1		
1.6	Тема: краткая характеристика техники горнолыжных поворотов и торможения .		1		
1.7	Тема: правила соревнований по горнолыжному спорту.		1		
1.8	Тема: спорт и здоровье		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			40	
	Тема: упражнения для развития выносливости			20	
2.2	Тема: упражнения для развития быстроты			20	
2.3	Тема: упражнения для развития силы			20	
2.4	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			20	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: спуск на горных лыжах с пологового склона в средней,			10	

	высокой и низкой стойке				
3.2	Тема: имитационные упражнения			10	
3.3	Тема: кроссовая подготовка и ходьба			10	
3.4	Тема: специальные упражнения на горных лыжах			10	
<b>4.</b>	<b>Раздел: технико – тактическая подготовка</b>	<b>20</b>			Контрольные нормативы
4.1	Тема: обучение основной стойке, общей схеме спуска на горных лыжах, прямому спуску			5	
4.2	Тема: обучение специальные подготовительные упражнения: освоение подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим.			5	
4.3	Тема: обучение резаным поворотам на горных лыжах			5	
4.4	Тема: Обучение торможению: плугом, упором поворотом, соскальзыванием			5	
<b>5.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		4	Контрольные нормативы
<b>6.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>8</b>		8	Участие
<b>7.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		4	Соревнования
<b>8.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		4	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>8</b>	<b>200</b>	

	<b>Второй год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: история развития и участие горнолыжников в Паралимпийских Сурдлимпийских, Специальных Олимпийских играх.		2		
1.2	Тема: правила поведения и техника безопасности на занятиях горнолыжным спортом.		1,5		
1.3	Тема: гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1,5		
1.4	Тема: спецоборудование, горнолыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь		1		
1.5	Тема: правила соревнований по горнолыжному спорту.		1		
1.6	Тема: тактическая подготовка горнолыжника		1		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>			Контрольные нормативы
2.1	Тема: комплексы ОРУ			20	
2.2	Тема: упражнения для развития выносливости			20	

2.3	Тема: упражнения для развития ловкости,			30	
2.4	Тема: упражнения для развития силы			20	
2.5	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			20	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: спуск по прямой с поочередным поднятием правой и левой ноги			10	
3.2	Тема: имитационные упражнения			10	
3.3	Тема: кроссовая подготовка и ходьба			10	
3.4	Тема: специальные упражнения на горных лыжах: «самолётик», «коробочка»			15	
<b>4.</b>	<b>Раздел: технико – тактическая подготовка</b>	<b>25</b>			Контрольные нормативы
4.1	Тема: обучение средней стойке горнолыжника, освоение косового спуска			5	
4.2	Тема: освоение поворотов в движении			5	
4.3	Тема: освоение резаными поворотами на горных лыжах			10	
4.4	Тема: обучение торможению упором, поворотом и боковым соскальзыванием, падению без палок			5	
<b>5.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контрольные нормативы
<b>6.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Участие
<b>7.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Соревнования
<b>8.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>8</b>	<b>200</b>	
	<b>Третий год обучения</b>				
<b>1.</b>	<b>Раздел: теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>			
1.1	Тема: правила поведения и техника безопасности на занятиях горнолыжным спортом.		1		
1.2	Тема: спецоборудование, горнолыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь		1		
1.3	Тема: краткая характеристика техники горнолыжных поворотов и торможения .		1		
1.4	Тема: правила соревнований по горнолыжному спорту.		1		
1.5	Тема: Тактическая подготовка горнолыжника		1		
1.6	Тема: скоростно-силовая подготовка горнолыжника в бес-		1,5		

	снежное время				
1.7	Тема: скоростно-силовая подготовка на лыжах		1,5		
<b>2.</b>	<b>Раздел: общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>			Контрольные нормативы
2.2	Тема: комплексы ОРУ			15	
2.3	Тема: упражнения для развития скоростной выносливости			10	
2.4	Тема: упражнения для развития координации			25	
2.5	Тема: упражнения для развития силы			20	
2.6	Тема: упражнения для развития скоростно-силовых качеств			30	
<b>3.</b>	<b>Раздел: специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>			Контрольные нормативы
3.1	Тема: спуск на горных лыжах со склона поворотами разных радиусов в плуге.			10	
3.2	Тема: имитационные упражнения: сухой слалом			10	
3.3	Тема: кроссовая подготовка и ходьба по пересечённой местности			10	
3.4	Тема: специальные упражнения на горных лыжах: «свечки», «самолёттик»			20	
<b>4.</b>	<b>Раздел: технико – тактическая подготовка</b>	<b>30</b>			Контрольные нормативы
4.1	Тема: освоение поворотов в плуге			5	
4.2	Тема: освоение резаного поворота большого и среднего радиуса			5	
4.3	Тема: освоение коротких сопряжённых поворотов			5	
4.4	Тема: закрепление торможению и падению на горных лыжах			5	
4.5	Тема: углубленное изучение и совершенствование горнолыжных поворотов			5	
4.6	Тема: углубленное изучение и совершенствование горнолыжной стойки			5	
<b>5.</b>	<b>Раздел: аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контрольные нормативы
<b>6.</b>	<b>Раздел: воспитательно-образовательные мероприятия</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Участие
<b>7.</b>	<b>Раздел: участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Соревнования
<b>8.</b>	<b>Раздел: медицинский контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>208</b>	<b>8</b>	<b>200</b>	

**Примечание:** расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

# Содержание изучаемой Программы

## Раздел 1. Теоретическая подготовка

### 1 год обучения

#### **Тема 1.1 Краткие исторические сведения о возникновении горных лыж и лыжного спорта. Горнолыжный спорт в России и в мире.**

Откуда появились горные лыжи. История их совершенствования. Из каких материалов были сделаны раньше горные лыжи и из чего делают современные лыжи. Первые соревнования по горным лыжам. Великие горнолыжники мира и России. История возникновения горных лыж в Скандинавии. Какие виды есть в горнолыжном спорте. На каких соревнованиях мирового уровня советские и российские спортсмены занимали призовые места.

#### **Тема 1.2 История развития и участие горнолыжников в Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских игр.**

История возникновения Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских игр.

#### **Тема 1.3 Правила поведения и техника безопасности на занятиях горнолыжным спортом.**

Поведение на улице и во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и палками на занятии. Соблюдения правил подъема на канатно-бугельном подъемнике .

#### **Тема 1.4 Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

#### **Тема 1.5 Спецоборудование, горнолыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь**

Что такое слайдер, ски-бра (какие они бывают). Как правильно подобрать лыжи и ботинки, лыжи к слайдеру. Правила ухода за лыжами и их хранение. Правильная спортивная форма на тренировку.

#### **Тема 1.6 Краткая характеристика техники горнолыжных поворотов и торможения.**

Торможения плугом и боковым соскальзыванием. Повороты плугом и на параллельных лыжах.

#### **Тема 1.7 Правила соревнований по горнолыжному спорту.**

#### **Тема 1.8 Спорт и здоровье.**

Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом. Профилактика заразных заболеваний. Самоконтроль. Контроль за весом. Соблюдение режима дня. Питьевой режим.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка 2 год обучения**

### **Тема 1.1 История развития и участие горнолыжников в Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских игр.**

В каком году прошла первые Паралимпийские, Сурдолимпийские и Специальные олимпийские игры. Великие чемпионы олимпийских игр . Официальные виды спорта, которые включены в программу Паралимпийских, Сурдлимпийских и Специальных олимпийских игр.

### **Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях горнолыжным спортом.**

Обязательная разминка в начале тренировочного процесса. Безопасное прохождения поворотов специальных трасс. Правила поведения на канатном-бугельном подъемнике .

### **Тема 1.3 Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Правильный режим спортсмена (сон, питание , тренировки). Знание анатомии человека. Обязательный медицинский контроль. Соблюдение личной гигиены, режима дня. Обязательно медицинский контроль. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы.

### **Тема 1.4 Спецоборудование, горнолыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь**

Что такое спецоборудование. Как правильно подобрать лыжи к определенной трассе. Правила ухода за лыжами и их хранение. Правильная спортивная форма на тренировку.

### **Тема 1.5 Правила соревнований по горнолыжному спорту.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила

прохождения горнолыжной трассы. Правила прохождения финишных ворот. Правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 1.6 Тактическая подготовка горнолыжника**

— умение дифференцировать склоны по крутизне, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого определять траекторию и скорость движения, применение тех или иных элементов техники (скольжения, бокового или углового смещения, опережений и т. п.);

— умение по поставленным фигурам определять дистанцию между воротами, характер их размещения (по скату, наискось, поперек склона и по вертикали), их ритмичность, плотность, чтобы на основании этого конкретизировать свои действия;

— развитое ощущение оптимальной скорости спуска на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;

— рациональное распределение усилий по попыткам и по участкам дистанции с учетом своей выносливости и конкурентоспособности;

— умение запоминать трассы по всей длине, трезво оценивая наиболее простые и трудные участки;

— способность по возможности «растягивать» ритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

## **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

### **3 год обучения**

#### **Тема 1.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях горнолыжным спортом.**

Проведение разминки. Безопасное поведение на канатной дороге и на горнолыжном спуске.

#### **Тема 1.2 Спецоборудование, горнолыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь**

Критерии выбора лыж на определённую трассу. Как правильно подобрать мази и парафины к погодным условиям. Защита на спину и голень.

#### **Тема 1.3 Краткая характеристика техники горнолыжных поворотов и торможения.**

Самостоятельный выбор (при возможности) прохождения горнолыжной трассы. Повороты слалом-гиганта или специального слалом. Торможения на любой крутизне склона. – Повороты плугом. При входе на поворот из плуга или упора внешняя лыжа и в основной фазе продолжает



движения с некоторым торможением из-за предварительной постановки под угол.

- Повороты на параллельных лыжах совершаются по дугам самой различной кривизны, при широком диапазоне скоростей с различными характеристиками движений – от чистого скольжения до бокового соскальзывания. В сочетании этих видов движения вся сложность этого поворота состоящего из простых элементов: прямого скольжения бокового смещения, вращения и кантования. Торможения зависит от рельефа склона и мастерства спортсмена.

#### **Тема 1.4 Правила соревнований по горнолыжному спорту.**

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения горнолыжной трассы. Правила прохождения финишных ворот. Правила поведения на соревнованиях.

#### **Тема 1.5 Тактическая подготовка горнолыжника.**

Выбор горнолыжника правильного прохождения горнолыжной трассы. Соблюдение скоростного режима.

#### **Тема 1.6 Скоростно-силовая подготовка горнолыжника в бесснежное время.**

Общеразвивающие упражнения. Бег и прыжки по пересеченной местности, применение тренажеров. Средства специально скоростно-силовой подготовки.

Средства специальной скоростно-силовой подготовки. Сухой слалом. Имитация с палками.

#### **Тема 1.7 Скоростно-силовая подготовка на лыжах.**

Методика развития скоростно-силовых качеств во время тренировок на снегу. Использование скоростных трасс с разнообразным рельефом, превышающих аналогичные показатели соревновательных трасс. Спуск на лыжах с изменением рельефа, с использованием небольших кочек.

### **Практическая подготовка**

#### **1 год обучения**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.**

Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, мячи).

#### **Тема 2.2 Упражнения направленные на выносливость.**

Ходьба на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс); смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега); плавание на средние и длинные дистанции; езда на велосипеде.

### **Тема 2.3 Упражнения для развития быстроты.**

Ходьба на короткие дистанции (30-60 м). Прыжки в высоту и длину с места. Подвижные игры («Ехала машина, стоп», «Вышибала», «Лапта»).

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища).

Приседания на уменьшенной, на повышенной и на неустойчивой опоре; бег, ходьба и прыжки на тех же видах опоры.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата развития ловкости: элементы акробатики («лодочка», «корзиночка», «ласточка»).

Прыжки и прыжковые упражнения с поворотами и вращениями.

### **Тема 2.4 Упражнения для развития силы:**

Подтягивание, отжимания. Работа с отягощением. Сгибание и разгибание туловища. Разнообразные наклоны.

Упражнения на тренажерах: «гребля», беговая дорожка.

Различные упражнения на мышцы кора.

### **Тема 2.5 Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.**

Ходьба в приседе, прыжки «лягушкой», ходьба в упоре лежа. Гимнастические упражнения (ползание, переползание, перекаты и т. д.). Выпады и приседания.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1 Спуск на горных лыжах со склона с пологового склона в средней, высокой и низкой стойки .**

Освоение стоек горнолыжника. Прямой спуск.

Упражнение для того чтобы лучше почувствовать и отработать стойку, развить равновесие и привыкнуть к скольжению на лыжах, а так же к скорости в дальнейшем.

Отработка прямого спуска начинается на очень пологих склонах. Техника выполнения приема: спуск происходит по линии ската. При этом, лыжи, за счет своей геометрии, идут не совсем по прямой, а катятся под спортсменом. Лыжник принимает основную стойку. При прямом спуске отсутствует угловое положение, а плечи развернуты по лыжам. Давление распределяется равномерно на обе лыжи. Необходимо добиваться мягкой амортизации всех неровностей склона.

Не допускать ошибок:

- неправильная продольная загрузка лыж (задняя стойка, нависание, наклон над лыжами вперед);
- ноги очень широко или узко, либо сводятся (иксом);
- положение рук (опущены, прижаты к бедрам, палки подняты вверх или наоборот висят кольцами в землю);
- опущена голова, взгляд на носки лыж;
- прямая спина;
- скованность, напряженность стойки;
- недостаточное или отсутствие мягкой и эластичной работы суставов при амортизации неровностей рельефа.

Один из способов достичь слегка согнутой стойки: проехать в прямом спуске по очень пологому склону, подпрыгнуть и мягко приземлиться (добиться, чтобы лыжи не отрывались от снега). Такой легкий прыжок удлиняет стойку спортсмена, распределит давление тела через середину стопы.

### **Тема 3.2 Имитационные упражнения.**

Сухой слалом, прыжки через скамейку, прыжки на тумбу.

### **Тема 3.3 Кроссовая подготовка и ходьба.**

Кроссовая подготовка, смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъем); бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема; ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

### **Тема 3.4 Специальные упражнения на горных лыжах.**

Спуск по прямой с торможением в плуге. Спуск по прямой с поочередно поднятием правой и левой ноги. Упражнения с горнолыжными палками.

## **Раздел 4. Техника – тактическая подготовка**

### **Тема 4.1 Обучение основной стойке, общей схеме спуска на горных лыжах, прямому спуску .**

Обучение основной стойки горнолыжника: лыжи параллельны на расстоянии немного меньшем ширины плеч, стоим на полной стопе, центр масс сосредоточен в центре стопы, вес равномерно распределен на обеих лыжах, колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, спина круглая, руки перед собой согнуты с локтях и слегка разведены, палки направлены по диагонали назад, смотрим вперед.

Обучение общей схеме передвижений на горных лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой горнолыжных поворотов, на развитие равновесия

при одноопорном скольжении, на согласованную работу ног и рук при спуске. Совершенствование основных элементов техники спуска на прямик. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение торможению «плугом», м. Обучение поворотам на месте.

Прямой спуск: Упражнение для того чтобы лучше почувствовать и отработать стойку, развить равновесие и привыкнуть к скольжению на лыжах, а так же к скорости в дальнейшем.

Отработка прямого спуска начинается на очень пологих склонах.

**Тема 4.2 Обучение специальные подготовительные упражнения: освоение подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, ступающим.** Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», скользящим, ступающим.

Попеременное поднятие правой пятки и левой. Слыжи параллельны на расстоянии немного меньшем ширины плеч, стоим на полной стопе, центр масс сосредоточен в центре стопы, вес равномерно распределен на обеих лыжах, колени согнуты, корпус слегка наклонен вперед, спина круглая, руки перед собой согнуты с локтях и слегка разведены, палки направлены по диагонали назад, смотрим вперед.

пуск по прямой с палкой впереди и над головой. Изучение торможения плугом.

**Тема 4.3 Обучение резаным поворотам на горных лыжах.**

Обучение общей схеме резаных поворотов: необходимо убрать плуг и поставить лыжи параллельно друг другу. С помощью переноса центра тяжести справа налево получают резанные повороты.

**Тема 4.4 Обучение торможениям : плугом, упором, поворотом, соскальзыванием.**

Торможения плугом. Торможение «плугом» заключается в широком разведении пяток и узкому сведению носков (похож на плуг). Боковое соскальзывание -это резкое смещение центра тяжести на пятки и постановка лыж параллельно склону.

При падении на лыжах без палок необходимо согнуть ноги, сместиться на бок, сгруппироваться, руки к груди.

## **Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП

## **Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия**

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

### **Раздел 7. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

### **Раздел 8. Медицинский контроль**

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

### **Ожидаемые результаты на конец 1 года обучения:**

- Освоение основной стойки.
- Освоение прямого спуска.
- Спуск по прямой с торможением в плуге.
- Торможения плугом.
- Освоение общей схеме резаных поворотов.
- Освоение техники спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке.
- Освоение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение поворотом в движении.

## **Практическая подготовка 2 года обучения**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.**

Упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, мячи малых, средних размеров, обручи и др.). Упражнения сидя, лёжа на гимнастическом мате.

#### **Тема 2.2 Упражнения направленные на выносливость.**

Ходьба на месте с чередующимися подскоками на носках; прыжки через скакалку; различные махи руками и ногами.

### **Тема 2.3 Упражнения для развития ловкости.**

Упражнения на балансировочной платформе. Игры в теннисный мяч. Челночный бег. Бег с высоким подниманием бедра на месте в упоре руками на гимнастическую лестницу. Прыжки через скамейку. Балансировка на одной ноге.

### **Тема 2.4 Упражнения для развития силы.**

- упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре (партнер поддерживает за ноги), скачки в таком же положении и т.п.;

- упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

- упражнения на укрепления кора: поднимание туловища из положения лёжа на спине, приседы, планка с опорой на руки и ноги, имитация бега из положения упор лёжа.

### **Тема 2.5 Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств.**

Ходьба и бег с дополнительными упражнениями (бег с подтягивание пяток, бег с высоким подниманием колена, бег на носках, бег на пятках, бег с «выхлестываем» ступней наружу, бег с широким разведением коленей. Упражнения с партнером.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1 Спуск по прямой с поочередным поднятием правой и левой ноги.**

Осуществляется в основной стойки горнолыжника. Руки в стороны, спина прямая и поочередно поднимем правую, а затем левую ногу.

Упражнения выполняется для улучшения координации.

### **Тема 3.2 Имитационные упражнения.**

Прыжки вправо, влево. Упражнения на балансировочной платформе (низкая стойка, поднятие одной ноги поочередно и т. д.). Бег на короткие дистанции. Сухой слалом.

### **Тема 3.3 Кроссовая подготовка и ходьба.**

Кроссовая подготовка, ходьба с палками в гору. Бег по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема. Ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

### **Тема 3.4 Специальные упражнения на горных лыжах «самолетик», «коробочка».**

Упражнение «самолетик»: спуск с палками в стороны. Отрабатывается центральная стойка и законтовка лыж.

Упражнения «коробочка»: палки находятся спереди и сзади, основная стойка горнолыжника. Устраняется задняя стойка.

Спуск с мячиком между коленями. Устраняется ошибка сведения коленей и осваивается навык одновременной перекантовки обеих лыж и их равномерной загрузки.

## **Раздел 4. Техника – тактическая подготовка**

### **Тема 4.1 Обучение средней стойки горнолыжника, освоение косого спуска.**

Средняя стойка горнолыжника: центр тяжести лыжника проходит через середину стопы или основание большого пальца стопы, распределяя давление равномерно по всей длине лыж. Ноги находятся на ширине плеч. Ноги согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах чуть ниже чем в основной стойки горнолыжника. Между коленями должно быть небольшое пространство, достаточное для независимой работы ног, но не затрудняющее контроль над лыжами. Руки при этом разведены в стороны, согнуты в локтевых суставах и поданы вперед приблизительно на высоте талии, так чтобы пространственным зрением видеть кисти рук, локти направлены назад. Вынос рук вперед помогает контролировать стойку вдоль продольной оси лыж и сохранить равновесие. Палки находятся почти параллельно и направлены они назад, кольца при этом находятся на расстоянии 10-15 см от снега и сведены чуть уже, чем кисти рук. Палки держатся всей кистью руки, т.е. осуществляется полный хват, при этом кисти чуть развернуты наружу. Туловище слегка наклонено вперед. Плечи проецируются над передними креплениями. Голова и подбородок приподняты, взгляд направлен вперед по ходу движения, а не на носки лыж.

Обучение общей схеме косых поворотов на горных лыжах. При спуске со склона сначала начинают работать бедра (так как мышцы бедер более мощные и за счет них легче начать закантовывать лыжи), а затем колени, лыжи опять же по дуге уходят в косой спуск. Движение аналогично движению человека, который хочет сесть на стул, стоящий сбоку от лыжника на склоне (на уровне ботинок). При этом вне зависимости от того выполняется ли косой спуск на пологом или крутом склоне должен оставаться четкий, непрерывный след от двух лыж, напоминающий движение по двум рельсам, т. е. появляется резаное ведение. С изменением крутизны склона, изменяется распределение давления (веса тела) на верхнюю

и нижнюю лыжу, на пологом склоне давление либо почти поровну, либо на нижней лыже 60% и на верхней 40% веса.

#### **Тема 4.2 Освоение поворотов в движении.**

Свободные повороты разного радиуса, с изменением рельефа, в свободной форме или же по установленной трассе.

#### **Тема 4.3 Обучение резаным поворотам на горных лыжах.**

Из стойки прямого спуска лыжник принимает попеременно влево и вправо угловую стойку косоного спуска со слабо выраженным разворотом плеч. Принятие угловой стойки осуществляется, в основном, за счет наклона обеих коленей в сторону поворота и небольшого разворота плеч в сторону. Лыжи находятся на ширине плеч или чуть уже. Загрузка обеих лыж практически одинаковая. Амплитуда движений слабо выражена и, соответственно, линия спуска мало отходит от линии склона (линии прямого спуска). При идеальном исполнении приема во всех фазах поворота видны четкие два следа от лыж.

#### **Тема 4.4 Обучение торможениям упором, поворотом и боковым соскальзыванием, падению без палок.**

Торможения упором и боковым соскальзыванием. Торможение упором заключается в широком разведении пяток и узкому сведению носков. Боковое соскальзывание - это резкое смещение центра тяжести на пятки и постановка лыж параллельно склону.

При падении на лыжах с палками необходимо отбросить палки в сторону, согнуть ноги, сместиться на бок, сгруппироваться, руки к груди.

Обучение преодолению подъемов ступающим шагом. Обучение торможению «упором», «поворотом, падением без палок». Обучение поворотам в движении.

### **Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТПП

### **Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия**

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;



- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

## **Раздел 8. Медицинский контроль**

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

### **Ожидаемые результаты на конец 2 года обучения:**

- Освоение косого спуска.
- Спуск по прямой с поочередно поднятием правой и левой ноги.
- Торможения «упором», «поворотом» и боковым соскальзыванием, падение без палок.
- Освоение поворотов в движении.
- Освоение резаных поворотов на горных лыжах.

## **Практическая подготовка**

**3 года обучения**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.**

Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с использованием гимнастических барьеров, конусов.

#### **Тема 2.2 Упражнения для развития скоростной выносливости.**

Приседания с предметами и без. Различные упражнения на мышцы кора. Челночный бег. Бег с ускорением (с горы, в гору), быстрая ходьба.

#### **Тема 2.3 Упражнения для развития координации.**

Статические упражнения (планка, низкая стойка и т. д.).

Из положения вис на брусьях - вращательные движения ногами («бег»).

Вращательные движения рукой поочередно в разные стороны.

Разнообразные упражнения с мячами.

Упражнения на координационной лестнице.

#### **Тема 2.4 Упражнения для развития силы.**

- с отягощением собственным весом (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, приседание на одной и двух ногах, поднятие ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднятие туловища в положении лежа, ноги закреплены;

- с внешними отягощениями (гантели, набивные мячи и другие подсобные предметы); броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

### **Тема 2.5 Упражнения направленные на развитие скоростно-силовых качеств.**

Многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений в различных направлениях, прыжки с отягощением. Упражнения с внешними отягощениями и отягощением собственным весом. Применение различных амортизаторов и эспандеров.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1 Спуск на горных лыжах со склона поворотами разного радиуса в плуге.**

Поворот плугом является одним из простейших видов спуска на горных лыжах по пологим склонам. Это обычное положение лыж у ребенка, впервые вставшего на горные лыжи. Поворот плугом представляет важный элемент, позволяющий с первых занятий использовать подъемники. В технической трактовке данного приема делается акцент на использование уже описанной центральной стойки, углового положения и резаного ведения. Во всех фазах поворота лыжи находятся в положении "плуга": носки лыж на расстоянии 5-10 см, задники лыж раздвинуты в положение удобное лыжнику. Руки и туловище находятся в положении центральной стойки, кольца палок должны быть обязательно сзади плоскости туловища. Поворот осуществляется за счет загрузки и закатовки внешней к повороту лыжи. Загрузка лыж происходит путем бокового сгибания в пояснице и легкого разворота плеч в сторону долины (принятия углового положения). При этом внутренняя к повороту лыжа выдвигается чуть вперед (на 5-10 см) по отношению к внешней лыже (разножка). Движение внешней лыжи происходит на внутреннем канте, что дает возможность почувствовать эффект резаного ведения на современных лыжах уже в первых спусках. В конце поворота лыжник из углового положения принимает основную (центральную) стойку с плечами, развернутыми перпендикулярно биссектрисе угла, образованного лыжами (лыжи находятся в положении

"плуга"). Далее происходит симметричная по отношению к первому повороту смена загрузки лыж и осуществляется поворот в другую сторону.

### **Тема 3.2 Имитационные упражнения: сухой слалом.**

Сухой слалом («змейка» из конусов), прыжки через барьеры и скакалку, выпрыгивание в низкой стойке, приседания, запрыгивание на разные поверхности.

### **Тема 3.3 Кроссовая подготовка и ходьба по пересечённой местности.**

Кроссовая подготовка, ходьба с палками в гору. Бег и ходьба по пересеченной местности с различными видами нагрузки и крутизной подъема. Ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

### **Тема 3.4 Специальные упражнения на горных лыжах: «свечки», «самолётик».**

Спуск без палок (руки на пояс, руки на коленях, руки за голову), упражнения с палками («свечки», «коробочка», палка перед собой, палка над головой и т. д.). Перенос центра тяжести поочередно направо и налево. Упражнения «дворники», «самолётик».

## **Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка**

### **Тема 4.1 Освоение поворотов в плуге.**

Обучение общей схеме поворотов в плуге. Поворот осуществляется за счет загрузки и закантовки внешней к повороту лыжи. Загрузка лыж происходит путем бокового сгибания в поясице и легкого разворота плеч в сторону долины (принятия углового положения). При этом внутренняя к повороту лыжа выдвигается чуть вперед (на 5-10 см) по отношению к внешней лыже (разножка). Движение внешней лыжи происходит на внутреннем канте, что дает возможность почувствовать эффект резаного ведения на современных лыжах уже в первых спусках. В конце поворота лыжник из углового положения принимает основную (центральную) стойку с плечами, развернутыми перпендикулярно биссектрисе угла, образованного лыжами (лыжи находятся в положении "плуга"). Далее происходит симметричная по отношению к первому повороту смена загрузки лыж и осуществляется поворот в другую сторону.

### **Тема 4.2 Обучение резаным поворотам на горных лыжах большого и среднего радиуса..**

В угловой стойке косога спуска лыжник начинает резаное ведение. Резаное ведение переводит косога спуск в поворот к склону. Критерий резаного ведения - наличие двух следов от лыж. В конце поворота к склону, когда движение замедляется, верхняя лыжа отставляется в положение упора (носки лыж уже пятки лыж аналогично "плугу") и загружается. Лыжи

начинают движение вниз по склону. Набрав небольшую скорость (2-4 метра пути) и не пересекая линии склона, лыжник приставляет верхнюю лыжу в широкое параллельное положение к нижней и принимает угловую стойку косога спуска. Лыжи переходят в резаное ведение - поворот к склону.

#### **Тема 4.3 Освоение коротких сопряжённых поворотов.**

Короткие сопряженные повороты являются одной из заветных целей горнолыжников. Техника исполнения короткого выполняется на коротких лыжах, в основной стойке горнолыжника с быстрой сменой направления поворота.

#### **Тема 4.4 Закрепление торможениям и падениям на горных лыжах.**

Торможения плугом и боковым соскальзыванием. Торможение «плугом» заключается в широком разведении пяток и узкому сведению носков (похож на плуг). Боковое соскальзывание -это резкое смещение центра тяжести на пятки и постановка лыж параллельно склону.

При падении на лыжах с палками необходимо отбросить палки в сторону, согнуть ноги, сместиться на бок, сгруппироваться, руки к груди.

#### **Тема 4.5 Углубленное изучение и совершенствование горнолыжных поворотов.**

Этапы обучения:

- резаный или карвинговый поворот большого радиуса. Заканчивая предыдущий поворот в угловой стойке резаного ведения, разверните плечи перпендикулярно оси лыж и слегка распрямитесь. При этом уменьшиться угол закантовки лыж. Начните плавно принимать угловую стойку в направлении следующего поворота как бы "садиться на стул, стоящий сбоку", наклоня колени и бедра в сторону нового поворота, прогибаясь в пояснице и разворачивая плечи в долину. Войдя в поворот, контролируйте боковое равновесие путем сгибания в пояснице, а так же регулируя соотношение между загрузкой внешней и внутренней лыжи. Избегайте винтовых движений и следите за стойкой в фазе ведения. Необходимо держать лыжи пошире и сравнительно равномерно загружать обе лыжи, что позволит лучше сохранять боковое равновесие без проскальзывания лыж

- резаный поворот среднего радиуса. Техника выполнения поворотов среднего радиуса на пологих склонах. Увеличение углового положения за счет прогибания в пояснице наклона коленей.

В данном случае сокращается длина дуги поворота и возрастает скорость спуска. Для контроля скорости и сохранения резаного ведения необходимо увеличить наклон коленей и бедер в сторону поворота (увеличить угловое положение и наклон туловища в сторону поворота). Наиболее сложным элементом в данном случае является быстрота перекантовки и смена угловых положений при сопряжении дуг поворотов.

- короткие сопряженные повороты. Короткие сопряженные повороты (годиль во французском или ведельн в австрийском варианте) являются одной из заветных целей горнолыжников, обладающих повышенными техническими амбициями. Резаный вариант данных поворотов представляет большие трудности. Относительно техники исполнения резаного варианта данного поворота сохраняются и усиливаются основные принципы, касающиеся законченных поворотов среднего радиуса (боковой бросок, экстремальная угловая стойка, максимальная скорость перекантовки, наклон туловища внутрь поворота, виртуозное владение лыжами в фазе входа в поворот).

#### **Тема 4.6 Углубленное изучение и совершенствование горнолыжной стойки.**

Стойка горнолыжника - постоянно меняющееся в динамике положение туловища горнолыжника. Хорошо развитое чувство равновесия, как правило, результат правильной стойки в различных условиях спуска с горы. Стойка стала многофункциональной и более универсальной. В современной горнолыжной технике, при новой геометрии лыж важную роль играет продольная загрузка лыж. Лыжи стали короче и более приталенные, а это дает возможность скользить, не загружая носки лыж и не задавливая языки ботинок своей голенью. Так же не приходится опираться на задники ботинок для поддержания устойчивости. Наоборот, при малейшем уходе в заднюю стойку, лыжи просто выскакивают из-под вас и вы падаете. Страх - один из факторов существенно влияющий на стойку. Боязнь упасть, слишком быстрый спуск, теряете контроль над скоростью. Страх может вас выбить из основной стойки. Лыжник имеет обыкновение прижиматься к склону при появлении страха, склон ему кажется отвесной стеной. Наклон к склону на крутых участках порождает проблему для любого лыжника. Чтобы избавиться от страха, надо очень тщательно выбирать склон.

Обучение преодолению подъемов скользящим шагом. Обучение торможению соскальзыванием, падением с палками.

### **Раздел 5. Аттестация (исходная, промежуточная, итоговая)**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП

### **Раздел 6. Воспитательно-образовательные мероприятия**

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий:

- прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет.

### **Раздел 7. Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях, разбор соревнований

### **Раздел 8. Медицинский контроль**

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные медицинские обследования.

### **Ожидаемые результаты на конец 3 года обучения:**

- Освоение поворотов в плуге.
- Освоение резаного поворота большого радиуса, среднего радиуса.
- Освоение коротких сопряженных поворотов.

## Мониторинг результатов освоения Программы

### Способы отслеживания результативности по Программе:

#### 1. Аттестация учащихся по ОФП, СФ, ТП.

В обучении применяются следующие виды аттестации: исходная, промежуточная, итоговая.

Исходная аттестация, осуществляется в начале учебного года или в течение учебного года для вновь прибывших детей с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в начале учебного года для детей, которые уже проходят обучение по программе в форме контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Результаты контрольных упражнений записываются в протокол аттестации. Затем проводится динамика результатов, которая записывается в оценочную ведомость аттестации.

#### Контрольные нормативы для всех годов обучения

##### по ОФП на все года обучения (в сентябре и мае)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка аттестации
1	Ходьба 25 м (сек), бег 30 м (сек) (в зависимости от функциональных возможностей)	Динамика положительная / динамика отрицательная / стабильный показатель
2	Метание мяча на дальность (см)	
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 15 сек.	

##### по СФП на все года обучения (в октябре и мае)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка аттестации
1	Приседания (кол-во раз за 30 сек)	Динамика положительная / динамика отрицательная / стабильный показатель
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	

## по ТТП на все года обучения (в декабре и апреле)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка аттестации
1	Слалом или сухой слалом	Выполняет/не выполняет
2	Горнолыжная стойка (основная или низкая)	

### Примечание:

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения, проводится альтернативное контрольное упражнение или таковое не проводится.

### 2. Участие в соревнованиях, их результаты.

### 3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

### Формы фиксации результатов мониторинга:

- протоколы аттестации;
- оценочные ведомости аттестации;
- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления.



## Методическое обеспечение Программы

### Планирование процесса спортивной подготовки

В горных лыжах принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке горнолыжника. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов спуска на лыжах. Большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории горнолыжного спорта и т.д.

Подготовительный период в тренировке горнолыжника делится на три этапа.

1-й этап - весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют общеподготовительным). Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

2-й этап - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при спуске на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники спуска на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время.

На двух первых этапах подготовительного периода горнолыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности.

3-й этап - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов спусков на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе

строится так, чтобы к его окончанию горнолыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является спуск на лыжах. Одновременно решаются и задачи обучения и совершенствования техники способов спусков на лыжах. За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, горнолыжники, даже хорошо владеющие техникой спуска на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени.

На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества - быстрота и сила. Помимо тренировок на лыжах проводятся занятия по ОФП. Основная их задача - поддержать достигнутый уровень ОФП. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также поддержание уровня ОФП находится в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями горнолыжников. На зимнем этапе подготовительного периода горнолыжники выступают в ряде контрольных (или других видах) соревнований. В них горнолыжники выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых горнолыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке горнолыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов спусков на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. Если у горнолыжников в соревновательном периоде не было большого количества соревнований и они не носили напряженный характер, то переходный период значительно сокращается или даже может быть отменен. Горнолыжники продолжают подготовку, увеличивая нагрузку в подготовительном периоде. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки спортсменов различной квалификации. Сроки этапов, их продолжительность не являются догмой. Они могут меняться

исходя из конкретных внешних условий календаря соревнований и особенностей подготовки спортсмена.

Периодизация тренировки учащихся по срокам и продолжительность периодов несколько отличаются от основного варианта. Это связано со сроками школьных каникул и началом учебного года. Сроки этапов изменяются и в связи с большим значением ОФП в тренировке юных горнолыжников, что вызывает увеличение весенне-летнего этапа подготовительного периода.

В тренировке учащихся в некоторых случаях, особенно в первый год занятий может быть отменен соревновательный период, а занятия на лыжах проводятся по программе подготовительного периода. В данном варианте, по существу, весь год является подготовительным периодом к дальнейшей планомерной тренировке. Хотя учащиеся в это время и принимают участие в отдельных соревнованиях, но специальной подготовки к ним не проводят и достижение высоких результатов не планируют.

### **Организация учебно-тренировочных занятий**

При организации занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями, синдромом Дауна, аутизмом следует учитывать ряд существенных нарушений нейродинамики, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей. Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомить с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания.

Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятия в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники спуска на лыжах в многолетнем цикле у умственно отсталых спортсменов следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть ежегодное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно - сосудистой и дыхательной систем, но главное — сниженная способность к волевым усилиям. Основными методами развития общей выносливости

являются: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой и соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются: равномерный метод, соревновательный и игровой.

Для большинства детей задача развития выносливости ограничена рамками упражнений в зоне умеренной интенсивности и состоит в том, чтобы не избирательно воздействовать на отдельные факторы выносливости, а создавать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности, требующих выносливости. Рекомендованные для лиц с нарушениями в развитии напряжения не должны превышать частоты сердечных сокращений свыше 150-160 уд./мин, что автоматически исключает работу с максимальными и субмаксимальными нагрузками.

Для развития выносливости используются равномерный метод, реже переменный и повторный, причём внимание акцентируется на технике движений, коррекции нарушений и ритмичности дыхания без нормативных требований к скорости передвижения.

Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120—140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости — 140—160 уд./мин. Для детей с тяжелой и даже умеренной умственной отсталостью последняя недоступна.

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей занимающихся. Используется метод непредельных усилий, метод круговой тренировки, игровой метод.

Методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях: 1) общая силовая подготовка, направленная на развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей; 2) специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определённому виду деятельности (спортивной).

Скоростные качества у детей с нарушением интеллекта развиваются очень медленно, темп развития носит индивидуальный характер. Основными методами воспитания скоростных способностей является повторный, игровой и соревновательный.

У лиц с умеренной умственной отсталостью (49-35IQ) развитие статических и локомоторных функций очень затруднено и они недостаточно дифференцированы. Страдает координация, точность и темп движений. Движения замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию бега и не

позволяет научиться прыгать. Поэтому при приеме контрольных нормативов, одни упражнения можно заменить на другие.

Сохраненные локомоторные функции у лиц с умеренной умственной отсталостью позволяют им использовать упражнения циклического характера как наиболее эффективный способ развития аэробных возможностей.

Для этой категории лиц наиболее эффективным методом развития выносливости является игровой. Подвижные игры включают разнообразные виды перемещений, ускорения, прыжки, эстафеты, переноску груза. Естественным образом активизируют аэробные процессы, при систематических воздействиях повышают уровень скоростных способностей и работоспособности, стимулируют положительные эмоции.

Основными методами воспитания скоростных способностей для детей с умеренной степенью умственной отсталости является игровой и соревновательный.

При подборе инвентаря для умственно отсталых детей следует отойти от известных правил. Для начального обучения надо использовать лыжи на 10-15 см короче, чем по общепринятым нормам, а при дальнейшем обучении на 5-10см. Лыжные палки могут быть укороченными на 5-7 см от нормы или соответствовать ей. Лыжный инвентарь нужно подбирать в соответствии с ростом и массой тела занимающегося.

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного способа передвижения, необходимо обратить внимание на:

- подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению;
- развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;
- обучение основам, базовым элементам, необходимым для овладения данным приемом, научить пользоваться ими в различных условиях;
- развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом;
- подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

При работе с детьми с аутизмом не следует:

- в объяснениях использовать метафоры;
- не повторять одну и ту же просьбу несколько раз, нужно сначала дать время учащемуся подумать

При организации учебно-тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма,

здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Занятие с глухими детьми строится по общепринятой схеме и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия необходимо сосредоточить внимание обучающихся на решении основных его задач. Первые упражнения должны быть лёгкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте.

В основной части занятия решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Упражнения должны носить игровой и соревновательный характер.

Для развития быстроты и скорости применяют бег с ускорением, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей.

Чтобы развивать скоростно-силовые способности, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасывания вверх, броски, передачи, прыжки с продвижением на одной ноге, на двух ногах, прыжки через предметы.

Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части занятия рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся;
2. Показ упражнения;
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото);
4. Называние упражнения, его основных элементов;

5. Повторение (2-3 раза) учениками полученной информации (с устным проговариванием вслух).

При организации учебно-тренировочного процесса **слабовидящими спортсменами** следует учитывать, что хорошо воспринимают команды на слух. Например: «и направо», «и налево», «стоп», «прямо», «садись», «свободные повороты». При передвижении со слепыми и слабовидящими тренер является поводырем и отвечает за направление учащегося. Локоть и плечо тренера используется для указания направления движения. При приближении опасности, изменении рельефа, появления препятствия необходимо информировать ученика заранее. При голосовом управлении учащимся важно продумывать команды на три поворота вперёд в целях безопасности.

Начинать занятие следует с изучения оборудования: дать учащемуся пощупать оборудование, сориентировать учащегося в окружающей обстановке, рассказать, где находится то, что может ему понадобиться.

Все действия тренера должны сопровождаться объяснениями

*При проведении занятий с детьми с проблемами в развитии слуха и зрения необходимо одевать жилеты с идентификацией всем участника тренировочного процесса.*

При организации учебно-тренировочного процесса **с детьми с ДЦП** следует учитывать способы страховки и поддержки:

- двухточечный захват;
- поддержка за палку впереди;
- поддержка за палку сбоку;
- шест (только при участии двух сопровождающих);
- обруч;
- спуск с удержанием носков лыж учащегося вместе;
- спуск со ски-бра и вожжами;
- спуск со слайдером.

Прежде, чем приступить к обучению технике выполнения того или иного способа передвижения на лыжах детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, необходимо обратить внимание на следующие факторы:

- подготовку костно-мышечного аппарата, участвующего или способствующего этому движению. Может ли учащийся ходить или стоять. Как долго он может заниматься активной деятельностью.
- развитие координации движений, необходимых для выполнения данного движения;
- обучение основам, базовым элементам, необходимым для овладения данным прием, научить пользоваться ими в различных условиях;

- развитие скоростных качеств и выносливости, необходимых для овладения данным приемом;
- подведение к выполнению данного приема путем обучения соответствующим имитационным и подводящим упражнениям.

### **Требования к проведению учебно-тренировочных занятий:**

#### *1. Общие требования:*

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);
- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

#### *2. Специальные требования, или «не навреди»:*

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует;

#### *3. Организационно-методические требования:*

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит говорить с



учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;

- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;
- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, а не слышит приближения, и прикосновения может его испугать;

*При организации учебно-тренировочного процесса* необходимо учитывать, что у детей с ОВЗ и инвалидов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

В горных лыжах выбор способа передвижения и его применение зависит от конкретных условий рельефа и трассы, а также от тактических задач.

**Учебно-тренировочные занятия** необходимо строить с опорой на дидактические принципы. Занятия должны носить коррекционную направленность, дифференцированный подход, компенсаторную направленность.

На занятиях следует придерживаться следующих рекомендаций:

- индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений;
- систематичность воздействия упражнений и последовательность их применения;
- регулярность занятий;
- длительность применения и упорное повторение;
- нарастание физической нагрузки в течение учебного года;
- разнообразие и новизна;
- умеренность воздействия;
- цикличность, чередование нагрузки и отдыха;
- всестороннее воздействие;
- учет возрастных особенностей.

### **Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья**

В связи с природно-климатическими особенностями Кольского Заполярья уделяется большое внимание содержанию учебно-тренировочных занятий. В процессе организации учебно - тренировочного процесса учитываются погодные условия в связи с чем вносится корректировка в организацию и проведения занятий (меняется место проведения, объём и интенсивность нагрузки).

При планировании учебно-тренировочного процесса учитываем продолжительность светового дня в период полярной ночи. В связи с этим уменьшается проведения занятия на улице, занятие переносится в спортивный зал. В солнечную, безветренную погоду, когда солнечная освещенность сочетается с оптимальными температурными условиями, занятия проводятся более длительное время на свежем воздухе с включением упражнений аэробной направленности (ходьба, продолжительный равномерный бег, передвижение на лыжах, подвижные игры на снегу), которые способствуют улучшению состояния функциональных способностей детского организма.

При понижении атмосферного давления не включаются в занятия упражнения силовой и скоростно-силовой направленности, которые могут еще в более значительной степени повысить артериальное давление и тем самым, привести к перенапряжению сердечно - сосудистой системы. В качестве коррекции нагрузки физических занятий проводятся игры малой подвижности с использованием упражнений на дыхание и расслабление. При морозной, сырой и ветреной погоде учебно-тренировочные занятия проводятся на высоком эмоциональном уровне с использованием подвижных игр.

Горнолыжной подготовке в условиях Севера придается большое значение. Данная программа разработана с учётом регионального компонента, климатических условий.

Занятия и спортивные мероприятия проводятся по рекомендациям СП 2.4.2.004-99 минимальной нормы, по которой возможны проведения зимних спортивных мероприятий в зависимости от температуры и скорости ветра в климатических зонах Мурманской области:

Участники спортивных мероприятий	Тихая погода или слабый ветер 0-1 балл (0,2 м/с). Дым поднимается прямо, снег падает тихо.	Умеренный ветер 1-5 баллов (3-7 м/с), деревья отклоняются по ветру, снег сдувает, колышатся деревья.	Свежий или сильный ветер, 6-7 баллов (8-10 м/с), деревья резко качаются, снег бьёт в лицо.
Дети до 12 лет	- 11, - 13	-7, -9	-4, -5
Дети 12-13 лет	-15	-11	-8
Дети 14-15 лет	-18	-15	-11
Подростки и юноши 16-18 лет	-21	-18	-13

**Примечания:**

1. Соревнования при сильном ветре (6-7 баллов) могут проводиться при установленных нормах только вблизи помещений.

2. При весьма сильном ветре 8-9 баллов занятия и соревнования не проводятся.

3. Во всех случаях при проведении спортивных мероприятий зимой на воздухе в условиях, близких предельным температурным нормам, необходимо принять меры для предупреждения обморожения участников.

4. Для занятий и соревнований, проводимых осенью на воздухе установлены следующие минимальные температурные нормы: для подростков и юношей +1 градус; для детей 15 лет и младше +14 градусов.

5. Для соревнований, проводимых в спортивных залах установлены следующие минимальные температурные нормы: для подростков +12 градусов, для детей +14-16 градусов.

### **Воспитательно-образовательные мероприятия**

Задачи многолетней воспитательной работы:

- воспитание волевых качеств - активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитание спортивного трудолюбия - выполнения больших объемов интенсивных-тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- интеллектуальное воспитание - овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплинах, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом;

- воспитание чувства ответственности за порученное дело;

- воспитание бережного отношения к собственности школы;

- самовоспитание спортсмена - сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательная работа с обучающимися проводится на протяжении всего многолетнего периода занятий в ДЮСАШ.

### **Участия в соревнованиях**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их содержание и сроки планируются заранее.

Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и Положение о соревнованиях.

Соревнования по горным лыжам проводятся в зимний период на горнолыжном склоне.

В течение учебного года соревнования проходят разного уровня: уровень образовательной организации, городской, областной и всероссийский.

Соревнования проходят по правилам горнолыжного спорта:

- по времени (кто быстрее);
- спортсмены должны объехать все ворота (техника и тактика спуска)

### **Медицинский контроль**

Основная форма медицинского контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

Учащиеся предоставляют в школу медицинскую справку от врача о допуске к занятиям 1 раз в полгода.

## Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия по горным лыжам проводятся на открытом воздухе в спорткомплексе и в спортивном зале. Во время проведения учебно-тренировочных занятий используется следующий спортивный инвентарь:

- кардиоциональная лестница
- балансировочная платформа
- мячи различных размеров;
- обручи; гимнастические палки; скакалки;
- скамья гимнастическая; стенка гимнастическая; коврики гимнастические;
- ски бра, слайдер;
- конусы, кисточки, древки.
- гири, гантели, эспандеры, блины, штанга;
- горные лыжи, горнолыжные палки;
- секундомер.

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.18 г. № 196);
3. СанПиН от 04.07.2014 № 41;
4. Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 31);  
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (утвержден приказом Минспорта РФ от 27.01.2014 № 33);
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, (утвержден приказом Минспорта РФ от 03.02.2014 № 70);
7. Устав МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15.
8. Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
9. Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
10. Инструкции по технике безопасности для учащихся

### Учебно-методическая литература:

11. Алябьева Н.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие / Н.В. Алябьева - Мурманск: Изд-во МГПИ, 2001.-140 с.
12. Антонов А.М. Игры в обучении передвижению на лыжах: учебник/ А.М. Антонов – Москва; Изд-во 1990. – 40 с.
13. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие/ Т.П. Бегидова – Москва ; Изд-во Физкультура и Спорт, 2007.-192 с.
14. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебн. пособие для студ .высш. пед .учебн. заведений/И.М. Бутина -Москва ;Издательский центр Академия, 2000.- 368 с.
15. Бартай В.М. Физическая культура в школе и дома: учебник/ В.М.Бартай – Ростов; Изд-во Феникс,2001.-56 с.
16. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической

культуры: учебник/ С.И. Вененцев, Дмитриев А.А. - Москва:Изд-во Советский спорт, 2004.- 104с.

17. Вененцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: Метод. пособие. 2-е./ С.И.Вененцев – Москва: Изд-во Советский спорт, 2004.-96с.

18. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: учебное пособие / В.В. Воронкова - Москва: 1994.-74с.

19. Григоренко В.Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов: учебник / В.Г. Григоренко , Сермеев Б.В. – Одесса: 1991. -100с.

20. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. Карвинговая техника: учебное пособие / А. Горяйнов- Москва: Изд-во Рипол Классик , 2003.-57с.

21. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений/А.А.Дмитриев-Москва: Издательский центр «Академия»,2002.-176с.

22. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие / С.П.Евсеев , Шапкова Л.В –Москва :Изд-во Советский спорт,2000.-240с.

23. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника: Методическое пособие /Ж.Жубер - Москва : Изд-во ФиС, 1974.-84с.

24. Кудрявцев В. Физическая культура как средство развития здоровья ребенка: учебное пособие /В. Кудрявцев – Санкт-Петер. : 2003. -34с.

26. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий: статья/ Л.А. Карасаева- Москва:2007.-8с.

27. Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья: учебник/ Е.М. Лапицкая , Лях В.И., Богданов Г.П. – Мурманск: 1999.

28. Лисовский В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебное пособие / В.А.Лисовский, Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. – Москва: Изд-во. Советский спорт, 2004. – 320 с.

29. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого - педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие/Н.Л.Литош – Москва: Изд-во. Спорт Академ Пресс, 2002.-140с.

30. С.П. Евсеева Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебн. пособие/ С.П. Евсеева. – Москва: Изд-во Советский спорт, 2000. – 152 с.

31. Мазуревич В.И. Истоки здоровья школьников на Крайнем Севере : метод. пособие/ В.И. Мазуревич – Мурманск: 1994.-102с.

32.Мастюкова Е.В. Ребенок с отклонениями в развитии: учебник/Е.В. Мастюкова – Москва: Изд-во. Просвещение, 1992.

33. Максимова Т.М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения : учебник / Т.М. Максимова – Москва :2002, - 188с.
34. «Описаний видов нарушений у людей с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие)». Составитель: АНО «Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья «Лыжи Мечты» Сергея Белоговцева».
35. Методические рекомендации по проведению практических занятий горнолыжным спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП, аутизм, синдром Дауна, слабовидящие). Составитель: АНО «Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья «Лыжи Мечты» Сергея Белоговцева».
36. Нобарева Т.А. Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: научная статья/ Т.А. Нобарева - Необычный спорт №4(9): 2007,- 5с.
37. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга: учебная работа/ Л.П. Ремизов - Москва: 2004, - 10с.
38. Преображенский В.С. Горные лыжи. Азбука спорта: Правила вида спорта «Горнолыжный спорт» (утверждены приказом Министерства спорта РФ от 28.01.2020 № 34)./ Преображенский В.С. - Москва: Изд-во ФиС, 2005 .
39. Сладкова Н.А. Эффективность использования лыжной подготовки при занятиях с лицами с умственной отсталостью: научное пособие /Сборник трудов ученых РГАФК – Москва :1999,-298с.
- 40.С.П Евсева Теория и организация адаптивной физической культуры. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов: учебник/ С.П. Евсеев.- Москва: Изд-во. Советский спорт, 2005. – 448 с.
41. Филин В.П. Основы юношеского спорта: учебник / Филин В.П., Фомин Н.А – Москва: Изд-во Физкультура и спорт,1980. – 182 с.
42. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Кузнецов В.С. Холодов Ж.К.,- Москва: Изд-во. Академия,2002.
43. Хода Л.Д. Технология адаптивной двигательной рекреации с интеграционной направленностью детей с отклонениями в состоянии здоровья: научное пособие / Богданова Л.Г., Селиванова Н.Б., Хода Л.Д.- АФК № 2(30) ,2007-.21с.
44. Л.В. Шапковой. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/Под ред. Л.В. Шапковой.- Москва: Изд-во Советский спорт,2003. – 464с.



45. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - Москва:Изд-во Учебная литература, 1997.-320 с.
46. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под.ред.проф. С.П.Евсеева. – Москва:Изд-во Советский спорт, 2001. – 152с.

**Интернет ресурсы:**

Федерация спорт слепых	<a href="http://www.fss.org.ru/">http://www.fss.org.ru/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки Мурманской области	<a href="http://minobr.gov-murman.ru/">http://minobr.gov-murman.ru/</a>
Комитет по образованию администрации города Мурманска	<a href="http://edu.murmansk.ru/">http://edu.murmansk.ru/</a>

## Содержание

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный график .....	7
Учебный план.....	10
Содержание изучаемой Программы .....	14
Мониторинг результатов освоения Программы .....	31
Методическое обеспечение Программы.....	33
Материально-техническое обеспечение .....	45
Список литературы.....	46