

Проверено:

зам. директора по УВР

«10» 09 2022 года

Тельгеров С.П.

Утверждаю:

директор МБУ ДО МДЮСШ

«10» 09 2022 год.

Н. С. Селиванов



**Рабочая дополнительная общеразвивающая программа,  
реализуемая по сетевой форме образовательных программ  
для воспитанников МБДОУ**

Учреждение: МБУ ДО МДЮСШ

Область применения: физическая культура и спорт

Вид спорта: горные лыжи

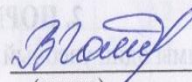
Форма обучения: очная

Возраст учащихся: 5-8 лет (воспитанники МБДОУ)

Нормативный срок освоения: 1 год

Учебный год: 2022-2023

Исполнитель: тренер-преподаватель Горбунова В.А.

  
(подпись)



## 1. ВВЕДЕНИЕ.

Настоящая рабочая дополнительная общеразвивающая программа (далее по тексту Программа) разработана на основании дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта горные лыжи муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Мысковской детско-юношеской спортивной школы по горным лыжам и сноуборду (Модуля СПДО) и служит для реализации образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах для воспитанников дошкольных образовательных учреждений, обучающихся по сетевой форме.

### Цель и задачи.

Цель: расширение двигательных возможностей учащихся и популяризация горнолыжного спорта среди детей дошкольного и младшего школьного возраста.

### Задачи:

- формирование у учащихся потребности к занятиям физической культурой и горными лыжами;
- развитие общей физической подготовки и овладение начальными навыками спуска на горных лыжах;
- получение первичных знаний в области гигиены тренировочных занятий и сведений о физической культуре и спорте.

### 1.2. Структура и содержание.

1.2.1. Структуру Программы составляет годовой план подготовки.

1.2.2. Содержание годового плана включает два периода:

- бесснежный период (октябрь – ноябрь, апрель-май);
- зимний период подготовки (декабрь - март).

### 1.3. Специфика и особенности реализации.

1.3.1. Специфика реализации Программы определена возрастом учащихся, объемом и интенсивностью тренировочной нагрузки, которые определяются исходя из индивидуальных возможностей воспитанников МБДОУ.

1.3.2. Особенность реализации Программы обусловлена:

- методикой физического воспитания детей дошкольного возраста и наличием у тренера – преподавателя опыта работы с данной категорией учащихся;
- игровым методом, как основным методом проведения учебно-тренировочных занятий;
- основными средствами подготовки - общие развивающие и подводящие упражнения;
- основными принципами проведения учебно-тренировочных занятий – принцип наглядности, доступности, постепенности;

1.3.3. Продолжительность одного академического часа учебной нагрузки составляет – 25 минут.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Продолжительность реализации Программы один учебный год.

2.2. Возраст для зачисления: 5-8 лет

2.3. Количество учащихся в учебной группе: 15-30 человек.

2.4. Продолжительность одного занятия: 1 академический час.

2.5. Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.



### 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### 3.1. Учебный план

№ п-п	Содержание программного материала	В режиме групповых учебно-тренировочных занятий	В период летних каникул	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2		2
2.	Общая физическая подготовка	16		16
3.	Техническая и тактическая подготовка	36		36
4.	Соревновательная практика	2		2
5.	Врачебный контроль	4		4
6.	Восстановительный период в конце зимнего периода	4		4
7.	Контрольные испытания	6		6
8.	Занятия в период летних каникул, в условиях оздоровительного лагеря, УТС		14	14
9.	Самостоятельные занятия и индивидуальные восстановительные мероприятия		20	20
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>34</b>	<b>104</b>

#### 3.2. Календарный учебный график

№ п-п	Содержание программного материала	Бесснежный период		Зимний период				Бесснежный период					Всего	
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		сентябрь
1.	Теоретическая подготовка	1						1						2
2.	Общая физическая подготовка	3	5					1	7					16
3.	Техническая и тактическая подготовка	1	4	8	9	8	5	1						36
4.	Соревновательная практика				1		1							2
5.	Врачебный контроль	2						2						4
6.	Восстановительный период в конце зимнего периода							4						4
7.	Контрольные испытания	2					2	2						6
	<b>Всего:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>					<b>70</b>
8.	Занятия в период летних каникул, в условиях оздоровительного лагеря, УТС									8	6			14
9.	Самостоятельные занятия и индивидуальные восстановительные мероприятия										3	9	8	20
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>104</b>



## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

### 4.1. Теоретические занятия:

- 1) Правила поведения на склоне и правила пользования КБД. История лыж и развитие горнолыжного спорта. – 2 час.

### 4.2. Практические занятия:

#### 4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

- 1) Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- 2) Бег низкой и средней интенсивности.
- 3) Элементы акробатики и гимнастики.
- 4) Прыжки и многоскоки.
- 5) Упражнения на равновесие и координацию.
- 6) Подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.

#### 4.2.2. Техническая подготовка (ТП).

- 1) Специальные имитационные упражнения.
- 2) Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах на месте.
- 3) Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах в движении по прямой.
- 4) Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на прямом склоне малой крутизны.
- 5) Подъем на лыжах «лесенкой».
- 6) Подъем на лыжах «елочкой».
- 7) Прямой спуск в основной стойке на склоне малой крутизны.
- 8) Косой спуск в основной стойке на склоне малой крутизны.
- 9) Коньковый ход.
- 10) Игры на лыжах.

### 4.3. Контрольные испытания.

Учащиеся в процессе обучения сдают контрольные нормативы.

Прием контрольных нормативов проводится в начале обучения (октябрь) в конце зимнего периода (март) и конце обучения (май).

### 4.4. Медицинское обеспечение учебного процесса.

Медицинское обеспечение осуществляется врачом МДЮСШ в виде:

- наблюдений в течение учебного года;
- осмотра учащихся после болезни и травмы.

### 4.5. Восстановительные мероприятия.

В учебном плане предусмотрены следующие восстановительные мероприятия:

- восстановительный период в конце зимнего периода подготовки - кратковременный перерыв в учебно-тренировочных занятиях (в апреле месяце) с целью снятия физической и психологической нагрузки, которая накапливается у учащихся в течение зимы. В этот период на занятиях применяется только игровой метод;



- индивидуальные восстановительные мероприятия (летние каникулы) в летне-осенний период подготовки (август-сентябрь);
- активный отдых (занятия другими видами спорта, игровые и развлекательные мероприятия), которые проводятся в режиме учебно-тренировочного процесса.

### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ.

Неотъемлемой частью образовательного процесса является контроль, определяющий эффективность занятий с учащимися. Критериями оценки эффективности управления образовательным процессом служит педагогический контроль, который осуществляется путем выполнения учащимися контрольных упражнений во время проведения учебных занятий и контрольных нормативов по периодам учебного года. Контрольные нормативы отражают качественные уровни подготовки учащихся по следующим показателям:

- по общей физической подготовке;
- по технической подготовленности.

#### 5.1. Критерии оценки освоения.

Критериями оценки освоения Программы являются:

- развитие общей физической подготовки учащихся, овладение начальными навыками спуска на горных лыжах;
- получение первичных знаний в области гигиены тренировочных занятий и сведений о физической культуре и спорте.

Критерий	Уровни освоения	Формы контроля	Методы контроля
Общая физическая подготовка	Высокий	Контрольные нормативы	Средства измерения
	Средний	Контрольные упражнения	Средства измерения
Техническая подготовленность	Высокий	Контрольные упражнения	Средства измерения
	Средний	Контрольные упражнения	Средства измерения



**ПЕРЕЧЕНЬ**

контрольных нормативов для групп спортивно - оздоровительно этапа подготовки учащихся дошкольного возраста (воспитанников подготовительных и старших групп МБДОУ).

период	Наименование		Нормативы выполнения и критерии оценки	
	Уровень подготовки	Вид испытания	мальчики	девочки
бесснежный	Скоростно-силовая	<b>Прыжок с места</b>	Фактический результат в сантиметрах	
	Координация	<b>Челночный бег</b>	Фактический результат в секундах с десятыми долями	
	Равновесие (баланс)	Упражнение «Ласточка» на левой и правой ногах	Выполнить упражнение «Ласточка» и сохранить его в течение 5 сек	
	Гибкость	<b>Наклон вперед</b> из основной стойки(о.с.)	Не сгибая ног в коленях коснуться кончиками пальцев пола.	
зимний	Техника горнолыжного спорта	<b>Прямой спуск</b> в основной стойке горнолыжника (о.с.г.) на склоне малой крутизны	Правильное расположение веса и частей тела относительно склона.	
		<b>Подъем «Лесенкой»</b> на склоне малой крутизны	Правильная постановка лыж при движении и отсутствие соскальзывания вниз	
		<b>Подъем «Елочкой»</b> на склоне малой крутизны	Правильная постановка лыж при движении и отсутствие соскальзывания вниз	
		<b>Торможение и остановка</b> «плугом» на склоне малой крутизны	Торможение до полной остановки движения в заданном месте.	