

**ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ ВЫСОКОГОРСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР «КАСКАД»
ВЫСОКОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДООЦ «Каскад»
Протокол № 2 от «27» января 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДООЦ «Каскад»
_____ Латыпова З.Д.
Приказ №1 от «27» января 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-15 лет
Срок реализации : 8 лет

Авторы-составители
Педагоги дополнительного образования:
Огородников В.А.,
Фишман М.А.,
Уткин Э.Р.
Методист: Кагиров А.Р.

с. Дубъязы, 2025г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность программы	3
1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы	3
1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	4
1.4. Отличительные особенности программы	5
1.5. Цель и задачи	5
1.6. Адресат программы	5
1.7. Объем и срок освоения программы	6
1.8. Формы организации образовательного процесса	6
1.9. Режим занятий	7
1.10. Принципы ведения здорового образа жизни	7
2. Учебный план	8
3. Содержание программы	12
4. Планируемые результаты освоения программы	18
5. Организационно-педагогические условия реализации программы ...	22
Список литературы	26
Приложения	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по горнолыжному спорту имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном физическом развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности для дальнейших занятий горнолыжным спортом.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по горнолыжному спорту составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 616/25 от 22.01.2025 года «О внесении дополнений в программы по реализации Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу»;

- Устав МБУ ДО ДООЦ «Каскад».

Программа составлена на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по горнолыжному спорту, авторов Дельвер П. А. , Л И Орехов Ю. В. Адамов, современных программ по общефизическому воспитанию детей.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность предлагаемой общеобразовательной общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы обучения горнолыжному спорту, направленные на физическое и духовное совершенствование личности.

Педагогическая целесообразность.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки горнолыжников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами горнолыжного спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в горнолыжном спорте;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что осуществление образовательной деятельности в зимний период происходит в условиях естественного оснежения, в отличие от трасс современного уровня, которые оснащены системой искусственного оснежения, что, в свою очередь, требует особой подготовки учащихся.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия горнолыжным спортом.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие задачи:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- обучить основам горнолыжного спорта;
- способствовать освоению основных двигательных навыков;
- обучить основам техники спусков и поворотов на лыжах;
- ознакомить с основами теории горнолыжного спорта;

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- развивать потребности в ежедневной двигательной деятельности

Воспитательные задачи:

- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность;
- формировать дружеское взаимоотношение среди учащихся.

1.6. Адресат программы

Условия набора детей: на первый год обучения принимаются все дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься горнолыжным спортом, на основании заявления родителей (законных представителей) не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 14-15 человек.

1.7. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

1. Этап начальной подготовки (НП) – 3 года:

- 1 год обучения НП: 312 часов в год;
- 2 год обучения НП: 312 часов в год,
- 3 год обучения НП: 312 часов в год

2. Этап специальной физической подготовки (СФП) – 5 лет.

- 1 год обучения СФП: 468 часов в год;
- 2 год обучения СФП: 468 часов в год;
- 3 год обучения СФП: 468 часов в год;
- 4 год обучения СФП: 624 часов в год;
- 5 год обучения СФП: 624 часов в год.

По завершении этапа начальной подготовки дети переходят на этап специальной физической подготовки.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Центр осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

1.8. Формы организации образовательного процесса

Данная программа относится к традиционной модели реализации программ. Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Существует ряд преимуществ использования групповой формы работы на занятии горнолыжным спортом:

- возможность эффективно держать в поле зрения всю группу при показе, объяснении;
- учащиеся после просмотра поочередно выполняют задания, педагог проверяет выполнение каждого;
- идет разбор ошибок, обсуждение выполнения заданий, в котором задействованы все учащиеся;
- как следствие повышение результативности обучения.

Так же ведется индивидуальная работа с одаренными детьми. Как правило это происходит накануне соревнований или на выезде на тренировочных сборах.

Форма обучения – очная.

1.9. Режим занятий

Учебный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях МБУ ДО ДООЦ «Каскад», 6 недель - индивидуально или в условиях оздоровительного лагеря. Индивидуальная подготовка предполагает закрепление полученного материала учащимися в летний период. Поддержание физической работоспособности на достигнутом уровне, работа над развитием общих физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей.

Непрерывность освоение обучающихся программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

1.10 Принципы ведения здорового образа жизни

На занятиях, в рамках теоретической подготовки, обучающиеся знакомятся с основными принципами здорового образа жизни:

- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- правильное и качественное питание;
- соблюдение режима дня: нужно рано ложиться и рано вставать, непрерывный просмотр телевизора и пользование компьютером не должно превышать 30 минут;
- культурно-гигиенические навыки: обучающиеся должны уметь правильно умываться и всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета;
- беседы о вреде курения, употребления алкоголя, сильнодействующих и наркотических веществ. Все вышеперечисленное наносит необратимый вред неокрепшему организму.

Преимущества ведения трезвого образа жизни:

Защита организма от разрушительных последствий приёма алкоголя: отравлений, заболеваний сердца, инсультов, болезней печени, проблем с пищеварением.

Сокращение преступности. Чрезмерное употребление алкоголя является причиной большинства совершённых преступлений или условием, способствующим их совершению.

Предотвращение неловких ситуаций. В состоянии алкогольного опьянения человек теряет собственную личность и контроль над своими поступками. Отказ от алкоголя позволяет осознавать фактический характер своих действий и полноценно управлять ими.

Свобода от зависимости. Если человек ведёт трезвый образ жизни, то у него никогда не возникнет алкогольная зависимость.

Улучшение производительности мозга. Употребление алкоголя негативно сказывается на когнитивной деятельности, поэтому отказ от него может привести к лучшей концентрации, продуктивности и более активной жизни.

Больше свободного времени для физического и духовного совершенствования.

Трезвость — залог счастливой семейной жизни. В таких семьях царит атмосфера любви, взаимопонимания и добродушия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 52 недели занятий. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям;
- соотношение объемов учебного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
- учет особенностей подготовки обучающихся по горным лыжам.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Группа начальной подготовки первого года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	-
2	Общая физическая подготовка	180	-	180	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	120	-	120	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	4	-	4	
	Итого часов	312	8	304	

Группа начальной подготовки второго года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	-
2	Общая физическая подготовка	170	-	170	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	126	-	126	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	8	-	8	
	Итого часов	312	8	304	

Группа начальной подготовки третьего года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	-
2	Общая физическая подготовка	160	-	160	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	130	-	130	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	14	-	14	
	Итого часов	312	8	304	

Группа специальной физической подготовки первого года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	-
2	Общая физическая подготовка	292	-	292	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	144	-	144	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	20	-	20	
	Итого часов	468	12	456	

Группа специальной физической подготовки второго года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	-
2	Общая физическая подготовка	272	-	272	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	156	-	156	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	26	-	26	
	Итого часов	468	14	454	

Группа специальной физической подготовки третьего года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18	-	-
2	Общая физическая подготовка	252	-	252	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	166	-	166	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	32	-	32	
	Итого часов	468	18	450	

Группа специальной физической подготовки четвертого года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	18	18	-	-
2	Общая физическая подготовка	384	-	384	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	180	-	180	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	42	-	42	
	Итого часов	624	18	606	

Группа специальной физической подготовки пятого года обучения					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	-
2	Общая физическая подготовка	354	-	354	Промежуточная аттестация
3	Специальная физическая и техническая подготовка	200	-	200	Промежуточная аттестация
4	Участие в соревнованиях и переводных испытаниях	50	-	50	
	Итого часов	624	20	604	

План-сетка

распределения учебных часов из расчета 52 недели в году и минимальное количество наполняемости в группах, на этапах подготовки по годам обучения и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Название группы	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Возраст учащихся для зачисления	Объем учебно- тренировочной нагрузки (час/нед., час/год)
Группа начальной подготовки 1 года обучения	14	15	6-8 лет	6/312
Группа начальной подготовки 2 года обучения	14	15	7-9 лет	6/312
Группа начальной подготовки 3 года обучения	14	15	8-10 лет	6/312
Группа специальной физической подготовки 1 года обучения	13	15	9-11 лет	9/468
Группа специальной физической подготовки 2 года обучения	12	15	10-12 лет	9/468
Группа специальной физической подготовки 3 года обучения	12	15	11-13 лет	9/468
Группа специальной физической подготовки 4 года обучения	12	15	12-14 лет	12/624
Группа специальной физической подготовки 5 года обучения	12	15	13-15 лет	12/624

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Горнолыжник, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Темы теоретических занятий:

- развитие физической культуры и спорта в РФ;
- развитие горнолыжного спорта;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- общая и специальная подготовка;
- правила поведения на склоне;
- правила пользования КБД;
- гигиенические требования к занимающимся;
- влияние физических упражнений на организм человека, профилактика заболеваний;
- основы горнолыжной техники;
- особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин;
- горнолыжный инвентарь (устройство, уход, регулировка);
- правила, организация и проведение соревнований.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у обучающихся начальной подготовки происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением - весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, броски мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма обучающихся, а от их волевых качеств. Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

На этапе начальной подготовке используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Бег. Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

Прыжки. Прыжки, много скоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

Элементы гимнастики. Кувырки, перевороты, упражнение на гибкость, и растяжку.

Приседания, отжимание, подтягивание.

Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке, парные упражнения.

Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.

Специально-физические упражнения

Имитационные упражнения. Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

Упражнения на роликовых коньках:

Упражнения на статическое равновесие при малой опоре. Приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге. Перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги. Переступание с поворотом направо, налево, кругом. Правильные падения.

Упражнения на плоской поверхности. Бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением. Бег елочкой.

Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны. Использование тормоза при торможении. Торможение поворотом.

Упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.

Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

Подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.

«Кошки - мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров). Эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможение, сопряженные повороты.

Подвижные игры на лыжах. «Салочки», различные эстафеты.

Техническая подготовка

Упражнения на склоне до 15 градусов.

Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами с использованием палок. Упражнения на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (собираение яблок, поймай комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта

Подвижные игры на лыжах.

«Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

Этап специальной физической подготовки

1. Общая физическая подготовка

для 1-го года обучения

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- наклоны, вращения;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- акробатические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

для 2-го года обучения

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой и средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки;
- упражнения на равновесие.

для 3-5 годов обучения

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- упражнения на равновесие.

2. Специальная физическая подготовка

для 1-го года обучения

Подводящие:

- имитация спусков в разных стойках;
- имитация преодоления неровностей склона;
- имитация разгрузки лыж сгибанием ног;
- винто-угловые движения;
- «сухой слалом» (5 – 8 ворот с расстоянием 3 – 4м на склоне крутизной 8 – 10градусов).

Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

Для 2-го года обучения

Развивающие:

- упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища;
- упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами);
- упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении);
- упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).

Подводящие:

- имитация поворотов, спусков;
- винто-угловые движения;
- разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием.

для 3-5 годов обучения

Подводящие:

- имитация спусков;
- имитация поворотов;
- винто-угловые движения;
- разгрузка сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием;
- повороты ступней ног вправо – влево;
- имитация поворотов с широкого шага.

Развивающие:

- упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте);
- упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение или выполнить определенное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения);
- упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).

Техническая подготовка

для 1-го года обучения

Специальные упражнения:

- прямой и косой спуск;
- спуски с преодолением неровностей склона;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- ведение дуги поворота на внешней лыже;
- винто-угловое движение;
- согласование движений при выполнении поворота;
- согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома;

- повороты без опоры (укола) на палку;
- прохождение «змеек» с шириной ворот 8 – 10 м (8 – 12 ворот);
- прохождение «змеек» с шириной ворот 6 – 5 м (4 – 10 ворот);
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Трассы:

- прохождение ритмичных трасс слалома (15 – 30 ворот);
- прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (10 – 20 ворот);
- прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250 – 300 метров на склоне крутизной 10 – 12градусов).

Для 2-го года обучения

Специальные упражнения:

- преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ);
- боковое соскальзывание;
- торможение разворотом лыж;
- повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты);
- повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса;
- повороты на параллельных лыжах;
- прыжки на лыжах;
- прохождение «змейки»;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах);
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Трассы:

- трассы слалома;
- трассы слалома-гиганта;
- трассы супер-гиганта.

Для 3-5 годов обучения

Специальные упражнения:

- спуски прямые и косые;
- боковое соскальзывание;
- прохождение неровностей;
- повороты малого радиуса;
- прохождение сочетаний ворот;
- прохождение «змейки»;
- повороты среднего радиуса;
- повороты большого радиуса;
- прыжки в группировке;
- прохождение участков трассы супер-гиганта;
- элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах.

Трассы:

- трассы слалома;
- трассы слалома-гиганта;
- трассы супер-гиганта.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки горнолыжника состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям горнолыжным спортом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Тестирование и контроль

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Дети, выполнившие контрольные нормативы по физической и специальной технической подготовке на первом этапе начальной подготовки переводятся на другой этап обучения.

Контрольные нормативы являются необходимой информацией о недостатках в физической и технической подготовке спортсменов.

Воспитательные задачи оцениваются по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно - переводных нормативов по общефизической подготовке взяты упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Приложение 1.

Контрольные упражнения выполняются, в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по горнолыжному спорту.

4. Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития горнолыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы физической подготовки и учебного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила горнолыжного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по горнолыжному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях горными лыжами.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по горным лыжам;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;

- овладение основами техники и тактики горнолыжного спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по горнолыжному спорту.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать необходимые физические качества в горных лыжах средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В результате освоения программы дети **будут знать:**

1. Правила соревнований.
2. Правила поведения на склоне.
3. Правила безопасного поведения во время занятий.
4. Правила пользования канатной дорогой.
5. Особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин.

В результате освоения программы дети **будут уметь:**

Группы начальной подготовки

1. По завершении 1 год обучения:

- передвигаться двухшажным ходом.
- разворачиваться на месте переступанием.
- подниматься «елочкой».
- спускаться прямо в основной стойке, тормозить «разворотом лыж».

2. По завершении 2 год обучения:

- передвигаться коньковым шагом.
- разворачиваться на месте махом.
- подниматься «лесенкой».
- спускаться: поворотами, переступанием, прямо в основной стойке на одной ноге.

3. По завершении 3 год обучения:

- стартовать и разгоняться при старте.
- спускаться прямо в стойке скоростного спуска 100-150 м.
- сопряженно поворачиваться на параллельных лыжах.
- проходить трассу из открытых ворот 8-10 в основной стойке.

Группы специальной-физической подготовки

1. По завершении 1 года обучения:

- из косого спуска разворот на 180° вправо и влево («вальсет»). Оценивается устойчивость и плавность;
- спуск на одной лыже (правой и левой). Склон 10-12° длиной 50 м. Оценивается устойчивость;
- преодоление неровностей рельефа (серия бугров, выкат, перегиб склона, впадина). Учитывается своевременность компенсаторных движений, устойчивость;
- полёт (1-2 метра) с небольшого бугра или спада. Оценивается устойчивость при приземлении.

2. По завершении 2 года обучения:

- спускаться на одной лыже (правой и левой) и выполнять несколько поворотов. Склон крутизной 10-12°, длина спуска 50 м. Оценивается устойчивость и плавность исполнения;
- полёт (2-3 м) с небольшого бугра. Оценивается устойчивость приземления;
- из косого спуска разворот на 360 («вальс») в правую и левую сторону;
- повороты на параллельных лыжах на склоне длиной 300 м. Оценивается согласованность движений по всей длине спуска;
- прохождение «змейки» из 10 ворот на склоне крутизной 8-10° (расстояние между древками 7 м). Оценивается отсутствие безопорной фазы, согласованность движений.

3. По завершении 3 года обучения:

- спускаться на одной лыже (правой и левой) по пологому склону (100 м);
- проходить «змейку» из 5 ворот на одной лыже (правой и левой);
- прохождение бугров, впадин, выкатов, уступов на скорости;
- прыгать с бугра (трамплина) в группировке (3 м);
- поворачивать на параллельных лыжах на склоне крутизной 15°;
- из прямого спуска выполнять три разворота на 360° в правую и левую стороны. Склон крутизной 12°.

4. По завершении 4 и 5 годов обучения:

- проходить «змейку» из 8 ворот на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной 12-14°;
- проходить трассу слалома из 10 ворот на одной лыже (правой и левой). Склон крутизной 15°;
- брать правильный старт и стартовый разгон;
- из прямого спуска выполнять по 3 разворота на 360° в правую и левую сторону (в одном спуске);
- полёт в группировке (5 м);
- прыжки на лыжах («в шаге», «ноги врозь»);
- выполнять повороты малого радиуса;
- выполнять повороты среднего радиуса;
- выполнять повороты большого радиуса.

Личностные результаты:

- будут развиты у обучающихся нравственные качества целеустремленность, воля и дисциплинированность.
- будут уметь выражать свои эмоции, понимания эмоций других людей;
- будут владеть навыками здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- будут развиты психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- будет развита потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- будут уметь сохранять правильное положение тела в различных видах спортивной деятельности;
- будут уметь уверенно спускаться на параллельных лыжах на склоне до 15 градусов;

- будут уметь правильно сохранять положение над лыжами (горнолыжная стойка);
- будут владеть элементами торможения;
- будут уметь выполнять упражнения на динамическое равновесие и баланс при спуске на лыжах;
- будут уверенно спускаться в дугах на склоне не более 15 градусов, по заданной траектории; выполнять резаные повороты;
- будут выполнять резаный поворот закантовкой лыжи путем заклона (смещение внутрь поворота с выпрямленной внешней ногой);
- будут знать основы теории горнолыжного спорта;
- будут уметь играть в спортивные игры (баскетбол, футбол), игры с элементами соревнований, эстафеты.

Метапредметные результаты:

- будет развит интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- будут уметь самостоятельно заниматься, избранным видом спорта в свободное время.
- будут воспитаны такие качества как: настойчивость, решительность, смелость, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график (Приложение 1).

Материально-техническое обеспечение

Снегоуплотнительная машина «Ратрак», снегоход.

Горнолыжный инвентарь, спортивное оборудование: электробур, термометр наружный, станок для заточки кантов.

Горнолыжный склон (три горнолыжные трассы разного уровня сложности), две буксировочные канатные дороги, помещение для хранения инвентаря.

Оценочные материалы

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Оценка образовательных результатов учащихся проводится в форме промежуточной аттестации (приложение 2).

Дидактические материалы

Используется следующий дидактический материал: задания, упражнения, комплекс упражнений, видеоматериал, игры.

Методические материалы

Многолетняя физкультурно-оздоровительная подготовка строится на основе соблюдения следующих принципов:

1. Целостная педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

2. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которым постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

3. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности. На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом чувствительных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Следует учитывать, что у девочек чувствительные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес, используя игровые формы, эстафеты.

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта, используя упражнения, развивающие способности необходимые горнолыжнику (адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног).

При развитии силы подбирают упражнения укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах (мышцы ног, туловища, брюшного пресса и таза).

Разучивание новых элементов движения и упражнений следует проводить в начале занятий.

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами. Очень важно, чтобы ребенок стоял, не опираясь, на языки и задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс в прямом спуске способствуют постановке правильной горнолыжной стойке, и привыканию детей к скорости, основным задачам на первоначальном этапе.

Второй этап - это прыжки со смещением центра тяжести. Совершая прыжки с незначительным смещением лыж из стороны в сторону, дети должны почувствовать эффект, прохождения под телом облегченных лыж. Это весьма непросто и получается не у всех сразу. Важно, чтобы все упражнения делались, строго в линии падения склона, и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона.

Третий этап – это смещение центра тяжести с незначительным сгибанием внутренней лыжи и разгибанием внешней лыжи. Для этой цели полезны упражнения, в которых детям необходимо дотягиваться до предмета, установленного сбоку, желательно на высоте их плеч. При обучении современным резаным поворотам необходимо обращать внимание на правильную работу ног во время поворота, обеспечивающую правильное положение центра тяжести относительно лыж и крутизны склона. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным.

Необходимо учитывать физические и координационные возможности ребенка. Правильный подбор склона и состояния снега – ключ к успеху в обучении современной технике поворота.

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать роста-весовым показателям ребенка.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий на этапе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физиче-

ских нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Методы и приемы обучения

В представленной программе используется три главных метода обучения: объяснение, показ и непосредственную (физическую) помощь.

Основной задачей этих методов является:

- а) создать правильное двигательное представление;
- б) помочь овладеть движением;
- в) указать ошибки, исправить их.

Каждый из методов обучения в отдельности не может обеспечить быстрого и эффективного обучения. Поэтому применяются все методы и не только раздельно, но и одновременно.

В группах детей начальной подготовке двигательные задачи сформулированы и представлены в конкретной форме. Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации. В данной возрастной группе нередко требуется и наглядно действенный характер мышления, комплексно используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Педагогические технологии

В программе «горнолыжный спорт» используются следующие педагогические технологии:

- лично-но – ориентированные;
- коллективная система обучения;
- здоровье сберегающие;
- интегрированные.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
2. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. – М.:Рипол классик, 2004.
3. Гуршман Г. «Пьянта Су!» или горные лыжи глазами тренера. 2001.
4. Дельвер П.А. Горнолыжный спорт. Программа для СДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. Москва.1986.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
6. Методическая разработка USSA (Американской Ассоциации горных лыж и сноуборда) для тренеров детского и юношеского спорта. Москва 2011.
7. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу. 1998.
8. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга. –М.: ж. Теория и практика физической культуры.2004.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 24 от 19 января 2018г.).

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России
3. <https://minsport.tatarstan.ru/> - Министерство спорта Республики Татарстан

Календарно-учебный график на 2024-2025 учебный год

Продолжительность учебного года: Начало учебного года: Продолжительность:	С 1 сентября 2024г. 52 недели (46 недель на базе МБУ ДО ДООЦ «Каскад», 6 недель – индивидуально)
Режим работы	09.00-20.00 Центр работает в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка
Границы учебных периодов: I триместр II триместр III триместр	01.09.2024 г. - 14.12.2024 г. 15.12.2024 г. - 31.03.2025 г. 01.04.2025 г. - 15.07.2025 г.
Продолжительность рабочей недели: - администрация - методист - педагоги дополнительного образования - учащиеся	40 часов в режиме ненормированного рабо- чего времени; - 40 часов с двумя выходными днями; - согласно тарификации и утвержденного расписания (не более 36 часов) с одним вы- ходным днем; Занятия проводятся от 3 до 4 раз в неделю согласно расписания
Продолжительность занятий: - для учащихся 7-10 лет. - для учащихся 11-13 лет. - для учащихся 14-18 лет.	Не превышает: 90 мин. 135 мин. 180 мин.
Осенние, зимние, весенние каникулы	Занятия не отменяются. Допускается изме- нение расписания, форма и место проведе- ния занятий
Летние каникулы (июнь-август)	Организуется работа в летних лагерях
Место проведения занятий	МБУ ДО ДООЦ «Каскад»

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах начальной подготовки первого года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 30 м, секунды	7,4	7,6
2	Прыжок с места, см	120	110
3	Гибкость, см	4	6
4	Количество прыжков через скамейку на двух ногах, за 20 сек.	12	7
5	Подъем из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. (ступни фиксируются партнером «пресс»)	10	8

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах начальной подготовки второго года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 30 м, сек.	7,2	7,4
2	Прыжок с места, см	120	110
3	Гибкость, см	5	6
4	Количество прыжков через скамейку на двух ногах,	15	10
5	Подъем из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. (ступни фиксируются партнером «пресс»)	12	10

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах начальной подготовки третьего года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 30 м, сек.	7,0	7,2
2	Прыжок с места, см	130	120
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество	10	6
4	Гибкость, см	5	7
5	Количество прыжков через скамейку на двух ногах, за 20 сек.	18	12
6	Количество сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа на спине (пресс) за 30 сек	15	12

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах специальной физической подготовки первого года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 60 м, секунд	11	11,2
2	Кросс по слабопересеченной местности, 800 м	без учета времени	
3	Наклон вперед, ноги прямые, достать пол ладонями	держат 2 секунды	
4	Прыжок в длину с места (см)	140	130
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	12	8
6	Приседание на одной ноге («пистолет»)	6/6	6/6
7	Количество прыжков через скамейку на двух ногах 30с	20	15
8	Подъем из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. (ступни фиксируются партнером «пресс»)	17	15

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах специальной физической подготовки второго года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 60 м, секунд	10,8	11,0
2	Кросс по слабопересеченной местности, 800 м	без учета времени	
3	Наклон вперед, ноги прямые, достать пол ладонями	держат 2 секунды	
4	Прыжок в длину с места (см)	150	140
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	14	10
6	Приседание на одной ноге («пистолет»)	7/7	7/7
7	Количество прыжков через скамейку на двух ногах 30с	23	17
8	Подъем из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. (ступни фиксируются партнером «пресс»)	19	17

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах специальной физической подготовки третьего года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 60 м, секунд	10,6	10,8
2	Кросс по слабопересеченной местности, 1000 м	без учета времени	
3	Наклон вперед, ноги прямые, достать пол ладонями	держат 2 секунды	
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	16	12
6	Приседание на одной ноге («пистолет»)	8/8	8/8
7	Подъем из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. (ступни фиксируются партнером «пресс»)	15	11
8	20 прыжков (вправо-влево) с двух ног на две ноги через полосу шириной 60 см (сек)	10	10,5

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах специальной физической подготовки четвертого года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 100 м, секунд	17,0	17,5
2	Кросс, 2000 м	без учета времени	
3	Наклон вперед, из положения ноги в стороны, руки согнуты в локтях	достать пол локтями	
4	Прыжок в длину с места (см)	170	160
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	19	15
6	Приседание на одной ноге («пистолет»)	9/9	9/9
7	Подъем из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. (ступни фиксируются партнером «пресс»)	23	20
8	20 прыжков (вправо-влево) с двух ног на две ноги через полосу шириной 60 см (сек)	9,0	9,5

Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах специальной физической подготовки пятого года обучения (на конец учебного года)

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
1	Бег, 100 м, секунд	16,8	17,2
2	Кросс, 2000 м	без учета времени	
3	Наклон вперед, из положения ноги в стороны, руки согнуты в локтях	достать пол локтями	
4	Прыжок в длину с места (см)	180	170
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (колво)	25	20
6	Приседание на одной ноге («пистолет»)	10/10	10/10
7	Подъем из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (90°), руки за головой, за 30 с. (ступни фиксируются партнером «пресс»)	27	25
8	20 прыжков (вправо-влево) с двух ног на две ноги через полосу шириной 60 см (сек)	8,5	9,0

Лист согласования к документу № 1 от 30.01.2025
Инициатор согласования: Латыпова З.Д. Директор
Согласование инициировано: 30.01.2025 14:53

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Латыпова З.Д.		 Подписано 30.01.2025 - 14:53	-