

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Быстринский Дом детского творчества»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «06» декабря 2021 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
директор МАОУ ДО «БДЦТ»  
Грескова С. Ю.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ГОРНЫЕ ЛЫЖИ»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *3 года (340 часов)*

Возрастная категория: *от 5 до 18 лет*

Форма обучения: *очная*

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на: *бюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе: **3086**

Составитель:

Салдин Д.В.,  
педагог дополнительного образования,  
руководитель объединения «Горные лыжи»

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план тренировочных занятий на учебный год</b>	<b>9</b>
2.1 Тематический план для тренировочного этапа I года обучения	9
2.2 Тематический план для тренировочного этапа II года обучения	10
2.3 Тематический план для тренировочного этапа III года обучения	11
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>11</b>
3.1 Учебный материал для групп I года обучения	12
3.2 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах I года обучения	13
3.3 Организационно-методические указания для групп 2-3 годов обучения	16
3.4 Учебный материал для групп тренировочного этапа II-III годов обучения	17
3.5 Задачи годового тренировочного цикла для групп I года обучения	18
3.6 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах 2-3 годов обучения	19
3.7 Задачи годового тренировочного цикла для групп тренировочного этапа II-III годов обучения	22
<b>4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>22</b>
<b>5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>27</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Горные лыжи» реализуется на базе МАОУ ДО «БДЦГ»

1. Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательной организации и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:
2. - ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. - Приказом Министерства просвещения РФ от 06.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. - Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 18 декабря 2020 года № 61573
5. - Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 29 января 2021 года № 62296
6. - Международного стандарта international Ski instructors Association (ISIA), соответствует требованиям профессионального стандарта «Инструктор-методист» и ГОСТ Р 558 81 -2016 «Туристские услуги. Общие требования к деятельности горнолыжных комплексов».

Программа модифицированная, составлена на основе программ: «Теория и методика обучения детей технике горнолыжного спорта», авторы - Бугаев Э.В., Кутырев А.Ф.; «Теория и методика горнолыжного спорта», авторы - Дунаева Т.В., Бугаев Э.В., Ураков С.Н., Даргужас О.В. Программы утверждены Федерацией горнолыжного спорта и сноуборда России и согласованы с Министерством спорта РФ, ФГБУ (Федеральный научный центр физической культуры и спорта).

**Данная программа направлена на:**

- 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 к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- 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.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по горнолыжному спорту, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

### **Новизна программы**

В программе сделан акцент на достижение наивысших результатов в избранном виде спорта.

### **Актуальность программы**

Где только не катаются сегодня на горных лыжах: в Австрии, Франции, США и Японии, в Новой Зеландии и на Филиппинах. Катаются на всех материках, даже в Экваториальной Африке. Стремительное распространение горных лыж из небольших горных городков по всем континентам, в самые дальние уголки земного шара, стало событием совершенно неожиданным по размаху и глубине. Судьба ли, счастливые совпадения или все понемногу, помогли развивать горные лыжи из приятного времяпрепровождения в нечто более глубокое, в образ жизни и полноценный отдых, распространенный сегодня так широко и доступный практически на всех снежных вершинных мирах. Сегодня горные лыжи достигли такой популярности, какой их основатели даже представить не могли.

Камчатский край является одним из наиболее благоприятных регионов нашей страны, с точки зрения развития горнолыжного спорта. Достаточно продолжительная зима, температурный режим и глубина снежного покрова позволяют обеспечить необходимый объем непосредственно «лыжной подготовки». Не один десяток лет Камчатские спортсмены-горнолыжники демонстрируют высочайший уровень подготовленности, становясь призерами и

победителями как Всероссийских, так и международных соревнований по горнолыжному спорту.

### **Основные цели и задачи**

1. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.
2. Овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений.
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.
4. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
5. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
6. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
7. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**К занятию горнолыжным спортом принимаются дети в возрасте от 5-и до 18-и лет.**

Срок реализации программы 3 года:

1. 1-й год обучения – 2 занятия в неделю по 45 мин при 34 часовой неделе. Итого 68 часов в год.
2. 2-й год обучения – 2 занятия в неделю по 90 мин при 34 часовой неделе. Итого 136 часов в год.
3. 3-й год обучения – 2 занятия в неделю по 90 мин при 34 часовой неделе. Итого 136 часов в год.

Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки 5 лет, максимальный возраст для зачисления 17 лет.

### **Основные формы организации тренировочного процесса:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 учебных недели.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий

определяются расписанием, утверждаемым директором МАОУ ДО «БДЦТ». Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проезд на спортивные соревнования.

### **Планируемые результаты и периодичность оценки результатов освоения программы:**

1. На 1 году обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта горнолыжный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду

спорта горнолыжный спорт.

2. На 2-3 году обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по горнолыжному спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

- история развития горнолыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; 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 горнолыжным спортом.

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 горнолыжным спортом;

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

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в горнолыжном спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных 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 профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Наряду с планированием процесса подготовки в горнолыжном спорте важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят

промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

### Цель промежуточной аттестации

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемому результату учебных программ по видам спорта.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий МАОУ ДО «ДЦТ» и приказом директора ежегодно. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

### Учебный план

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2,9	2,9	2,9
Общая физическая подготовка (%)	28,2	23,2	23,2
Специальная физическая подготовка (%)	37,0	30,0	27,9
Техническая подготовка (избранный вид)	26,1	27,9	30,0

спорта (%)			
Другие виды спорта и подвижные игры (%)	3,6	8,0	8,0
Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация (%)	2,2	8,0	8,0

## 2. Учебный план тренировочных занятий на учебный год 2021-2024 (в академических часах) на 34 недели

№ п/п	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	Итого
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	8	12	12	32
2	ОФП	10	24	24	58
3	СФП	30	60	60	50
4	Техническая подготовка	9	18	18	45
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10	20	20	50
6	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	1	2	2	5
Всего часов в год		68	136	136	340

### 2.1 Тематический план для групп тренировочного этапа I года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
Теория		
1	Техника безопасности	1
2	Физическая культура и спорт в России	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1
4	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена	1
5	Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники	1

6	Основные виды подготовки в процессе тренировки, спортивная тренировка	1
7	Горнолыжный инвентарь, обслуживание и подготовка	1
8	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	1
Итого часов:		8
Практика		
1	ОФП	10
2	СФП	30
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта	9
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	1
Итого часов:		60
Всего часов:		68

## 2.2 Тематический план для групп тренировочного этапа II года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
Теория		
1	Техника безопасности	2
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в России, в Камчатском крае	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1
4	Физиологические основы спортивной тренировки	1
5	Основные виды подготовки в процессе тренировки	2
6	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена	2
7	Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях	1
8	Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники	2
9	Горнолыжный инвентарь, обслуживание и подготовка	1
10	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	1
Итого часов:		12
Практика		
1	ОФП	24
2	СФП	60
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта	18
4	Другие виды спорта и подвижные игры	20
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	2
Итого часов:		124
Всего часов:		136

### 2.3 Тематический план для групп тренировочного этапа III года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
Теория		
1	Техника безопасности	2
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в России, в Камчатском крае	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	1
4	Физиологические основы спортивной тренировки	1
	Основные виды подготовки в процессе тренировки	
5	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена	2
6	Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях	1
7	Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники	2
8	Горнолыжный инвентарь, обслуживание и подготовка	1
9	Тактическая подготовка, психологическая подготовка	1
Итого часов:		12
Практика		
1	ОФП	24
2	СФП	60
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта	18
4	Другие виды спорта и подвижные игры	20
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация	2
Итого часов:		124
Всего часов:		136

*Примечание: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах подготовки в тематических учебных планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах часов по годам обучения учебной программой.*

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Организационно-методические указания для I года обучения

Основные цели и задачи этапа начальной подготовки

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.
3. Овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений.

4. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта,

подвижных и спортивных игр.

5. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

### 3.1 Учебный материал для группы 1 года обучения

#### 1. Теория

#### 2. Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами,

на одной и обеих ногах);

- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие (на бревне, парные упражнения);
- кувырки, перевороты.

#### 3. Специальная физическая подготовка

Подводящие:

- имитация спусков на лыжах;
- имитация поворотов на лыжах.

Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мышцы, туловища.

#### 4. Техническая подготовка

- повороты на месте;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- прямой спуск в средней стойке;
- косые спуски в средней стойке;
- спуск по неровному склону;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- коньковый ход;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске;
- поворот на двух лыжах;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;

- повороты упором и плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- прохождение открытых ворот (2 - 3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5 — 10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3 — 6 ворот);
- игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

### **5. Другие виды спорта и подвижные игры**

- подвижные игры
- элементы спортивных игр;
- эстафеты;
- преодоление полосы препятствий.

### **6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.**

- участие в соревнованиях согласно календарному плану соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке.

## **3.2 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах 1 года обучения**

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта.

Поэтому в подборе тренировочных средств, следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать

упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения — бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием роликов и тренажерного снаряда «кузнечик».

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т. п.), спусков на одной лыже и с выполнением, и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах - мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т. п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению

занимающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15—25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими — 8—12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т. е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом,

удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов.

Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность лыж проверяют перед каждым занятием.

Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также детей спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с урока до его окончания.

На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Изучать материал рекомендуется в определенной последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе занимающихся на следующий год обучение учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

Прием контрольных нормативов проводят как соревнования. В протоколе

указывают показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (с, см, количество раз), оценивают из 10 баллов, принимая за высшую оценку лучшее выполнение данного норматива среди всех занимающихся этого года обучения в школе.

Для ускорения процесса обучения нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить занимающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе 1 года обучения используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физической нагрузки и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Медицинское обеспечение.

Раз в год все обучающиеся, начиная с группы первого года обучения, проходят медицинский осмотр.

### **3.3 Организационно-методические указания для группы 2-3 годов обучения**

#### **Основные цели тренировочного этапа**

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на горных лыжах и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования

общей интенсивности тренировки.

### 3.4 Учебный материал для групп тренировочного этапа II-III годов обучения

#### 1. Теория

#### 2. Общая физическая подготовка

- 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.

#### 3. Специальная физическая подготовка:

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 – 10°).

#### 3.2. 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.

#### 4. Специальная техническая подготовка

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 – 12°).

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте;
- упражнения на роликовых коньках;
- подвижные игры, эстафеты;
- элементы спортивных игр.

6. Участие в соревнованиях;

- участие в соревнованиях;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;

### 3.5 Задачи годового тренировочного цикла для групп 1 года обучения

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.
4. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
5. Изучение остановки разворотом лыж.
6. Совершенствование техники поворотов малого, среднего и большого радиуса.
7. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах 10 – 12°.
8. Совершенствование техники преодоления неровностей склона без

отрыва лыж от склона.

9. Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.
10. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

### 3.6 Методические указания по организации тренировочного процесса в группах 2-3 годов обучения

При проведении тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у детей пропадает и происходит неоправданный отсев, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способностей детей и уровня их спортивно-физкультурной подготовки. Не следует сдерживать детей, успешно овладевающих программным материалом, быстрее других продвигающихся вперед.

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для совершенствования техники спусков и поворотов широко применяется специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, на финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Можно увеличить длину лыж с учетом успешности овладения программным материалом.

Увеличивают длину учебных трасс и склона при незначительном увеличении крутизны склона. Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска. Ширину ворот уменьшают незначительно.

Автоматические крепления проверяют ежедневно и смазывают по мере необходимости.

Одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон, так же, как и их самочувствие. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до окончания по их просьбе или по решению тренера.

На всех занятиях тренер должен быть на лыжах и показывать детям все упражнения, которые они изучают, акцентируя их внимание на главных элементах упражнения.

Тренировочный склон и его выкат не должен вызывать у детей страха. Каждый ребенок должен стартовать с той высоты, которая ему доступна, постепенно поднимаясь к общему старту.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся правила пользования подъемником, обеспечить безопасность детей. Следует также ознакомиться с правилами поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать ученикам о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

При обучении и совершенствовании техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укреплению здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении горнолыжных приемов. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости.

Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют занимающихся по командам так, чтобы не создать «наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования быстроты реакции и ориентирования в пространстве применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняется по сигналу.

Домашние задания по освоению приемов ловли, бросков, ведения мяча, участию в играх в школе и по месту жительства способствуют не только совершенствованию ловкости, быстроты реакции занимающихся, но и созданию положительного эмоционального климата вокруг учеников как активных участников и организаторов занятий спортом дома и в школе. Это, в свою очередь, способствует формированию устойчивых интересов к занятиям спортом и вовлечению в занятия других детей.

Решая оздоровительные задачи в процессе занятий и обучая технике горнолыжного спорта, необходимо формировать у детей устойчивый интерес к горнолыжному спорту, выявлять одаренных и перспективных детей, ориентировать их на дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Основное внимание уделяют успешности обучения горнолыжной технике. Следует иметь в виду, что отдельные ученики могут сразу не проявить свои способности, отставать от своих сверстников в физическом развитии или в

овладении техническими приемами. Это может быть обусловлено низкой двигательной активностью детей, стеснительностью. Тренер должен быть внимательным, чутким и наблюдательным. Нужно иметь в виду, что одаренные горнолыжники не всегда сразу выдвигаются в число лучших. Поэтому при оценке подготовленности учеников не следует быть чрезвычайно строгим.

При переводе учеников в следующую группу учитывают не только уровень подготовленности, но и устойчивость интереса к занятиям, успехи в учебе, особенности личности ученика.

Очень важно не оттолкнуть занимающегося от спорта по случайным причинам.

Прежде, чем перейти к тренировке на трассе слалома, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках».

Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

- 1) произвольные повороты среднего радиуса (1 неделя);
- 2) прохождение сочетаний ворот слалома-гиганта (3 дня);
- 3) прохождение трассы слалома-гиганта (1 неделя);
- 4) спуски и произвольные повороты малого радиуса (1 неделя);
- 5) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3 дня);
- 6) прохождение трассы слалома (1 неделя);
- 7) произвольные повороты среднего и большого радиуса, прыжки в группировке, опережающие прыжки (1 неделя);
- 8) прохождение участков супер - гиганта (1 неделя).

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий используют педагогические средства восстановления путем правильной организации тренировочного режима, чередования физической нагрузки и отдыха, правильной последовательности освоения материала с учетом особенностей детского организма. В период учебно-лагерных сборов особое внимание обратить на организацию рационального питания.

Медицинское обеспечение.

Раз в год необходимо провести медицинский осмотр.

### **3.7 Задачи годового тренировочного цикла для группы тренировочного этапа II-III годов обучения**

1. Совершенствование физического развития.
2. Укрепление мышечного и связочного аппарата.
3. Развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности, восприятия ситуации, смелости, решительности).
4. Совершенствование техники выполнения поворотов при прохождении отрезков трасс, поворотов малого, среднего, большого радиуса.
5. Совершенствование поворотов на параллельных лыжах.
6. Совершенствование техники преодоления неровностей.
7. Совершенствование умений управления лыжами.
8. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер - гиганта.
9. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

### **4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость горнолыжного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения.

Он включает в себя: освоение знаний в истории развития и современного состояния горнолыжного спорта; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки, технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий горнолыжным спортом; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, видео фильмов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке обучающихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем, согласно плана-графика учебного процесса. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год:
  - на начало учебного года – вводный инструктаж (ноябрь);
  - полугодовой инструктаж (февраль);
  - начало летней оздоровительной кампании (июнь).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора МАОУ ДО «БДЦТ».

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в листе ознакомления инструкций по мерам безопасности при проведении занятий: по горным лыжам и сноуборду; по спортивным и подвижным играм; в тренажерном зале; правила поведения на горнолыжных трассах; правила пользования буксировочной канатной дорогой.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися осуществляет педагог дополнительного образования в соответствии с инструкциями по мерам безопасности при проведении занятий: по горным лыжам и сноуборду; по спортивным и подвижным играм; в тренажерном зале; правила поведения на горнолыжных трассах утвержденными директором МАОУ ДО «БДЦТ». Правила пользования буксировочной канатной дорогой.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации – как важнейший компонент целостного развития личности.

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.

Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт.

Физическая культура – как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры.

Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

Достижения спортсменов России в Мире и стране по важнейшим видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

### **Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники**

- Общая и специальная техническая подготовка.

- Роль технической подготовки в горнолыжном спорте.

Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»;

2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях;

3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях.

Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте.

Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Особенности техники слалома, слалома-гиганта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе.

Терминология.

### **Основные виды подготовки в процессе тренировки.**

Физическая подготовка:

- понятие о физической подготовке;

- основные представления о физических качествах: силе, быстроте, гибкости, ловкости, выносливости;

- методы развития физических качеств;

- значение физической подготовки в горнолыжном спорте.

Техническая подготовка:

- общая и специальная техническая подготовка;

- роль технической подготовки в горнолыжном спорте;
- три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»;
- 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях;
- 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях;
- взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте;
- анализ техники спусков и поворотов на лыжах;
- особенности техники слалома, слалома-гиганта и супер - гиганта.

Тактическая подготовка:

- значение тактики в горнолыжном спорте;
- основные понятия о тактическом мастерстве;
- особенности тактики при прохождении трассы слалома слалома-гиганта;
- выбор пути и скорости движения по трассе;
- тактика при выполнении поворотов под склоны, от склона, поворотов малого и среднего радиуса.
- регулирование скорости при прохождении неритмичной трассы;
- выбор темпа на первой и второй трассе слалома и слалома-гиганта.

Психологическая подготовка:

- воспитание волевых качеств в тренировке через преодоление трудностей;
- преодоление отрицательных эмоциональных состояний (страха, боязни получить травмы);
- основные представления о волевых качествах (целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, выдержке, самообладании).

### **Горнолыжный инвентарь. Обслуживание и подготовка**

Инвентарь спортсмена по горнолыжному спорту.

Требования правил проведения соревнований, предъявляемые к инвентарю спортсмена. Содержание, уход и хранение горнолыжного инвентаря. Подбор и эксплуатация горнолыжного инвентаря. Обслуживание, подготовка к соревнованиям, мелкий ремонт горнолыжного инвентаря.

Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

### **Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.**

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях:

- виды и причины спортивного травматизма;
- оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожении, переломах, патологические состояния в

спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика;

- ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Тактическая подготовка**

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно сопрягается с техническими приемами, так как решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы является техническое мастерство. Оно побуждает спортсмена на более смелые, решительные действия, что в конечном счете положительно сказывается на скорости.

К вопросам тактики в горнолыжном спорте относятся:

- 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, оценивая наиболее простые и трудные участки;

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

Примеров специфики тактического мышления множество. Например, один любит «уходить в отрыв» с первой попытки, а прохождение второй варьировать с учетом результатов противников; другой наоборот — в первой попытке «закрепляет» себя без особого риска в протоколе, а во второй навертывает, чтобы сделать сумму попыток лучшей.

Любое занятие по технической или физической подготовке расширяет тактические горизонты спортсмена. Отработка упражнений на фигурах с постепенным изменением угла постановки их по отношению к скату склона и плотности по длине; отработка ритмичных комбинаций при различных скоростях разгона и углах подхода к ним; многократные повторения сложных прохождений — все это развивает и закрепляет тактические навыки, а заодно

повышает скорость и стабильность прохождения трассы в целом.

Тактику спуска определяет конкретная обстановка на трассе. Сложные участки, на которых велика возможность падения, требуют особого внимания. Это естественно ведет к лимитированию скорости, к поиску наиболее приемлемого варианта преодоления данного отрезка. Особенно это важно на скоростном спуске, где падение не только приводит к поражению, но подчас и к травме. Следует отметить взаимосвязь технико-тактической подготовки с психологической. Только волевые, уверенные действия дают возможность реализовать технику, основанную на использовании всех возможностей, предоставляемых трассой.

Улучшать спортивные результаты горнолыжник может по двум основным направлениям:

- совершенствованием контакта лыж со снегом за счет улучшения элементов скольжения;
- выбором лучшей траектории движения по трассе.

Говоря о первом направлении, надо помнить, что плоское скольжение с точки зрения скорости предпочтительнее резаного — оно совершается с меньшим напряжением мышц и минимальными деформациями снега, т. е. с меньшими потерями. Плоскорезаное скольжение занимает, как мы знаем, золотую середину. Что касается оптимальной траектории, то ею будет та, которая позволяет максимально использовать техническое мастерство и темперамент спортсмена. Темперамент иногда проявляется в агрессивной тактике с заметными колебаниями скорости, а иногда в спокойной манере, при более равномерной скорости скольжения.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие.
3. Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта.
4. Бугаев Э.В., Кутырев А.Ф. Теория и методика обучения детей технике горнолыжного спорта.
5. Дунаева Т.В., Бугаев Э.В., Ураков С.Н., Даргужас О.В. Теория и методика горнолыжного спорта.
6. СанПиН 2.4.4.1251-03 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 01 апреля 2003 г.).
7. Правила вида спорта «Горнолыжный спорт» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 сентября 2021 г. № 696).
8. Харальд Кирхмайр. Обучение лыжной технике в альпийской лыжной

гонке (Методическое руководство по улучшению базовой техники, а также примеры выполнения упражнений на спусках, обозначенных вешками).

9. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения.

10. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала.

11. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней и задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие.

12. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

13. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).

14. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие.

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 24, зарегистрировано в Минюсте России 13.02.2018 № 50035).

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта.
3. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала.