Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 2»

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, утвержденным приказом Министерства спорта Российской *Федерации* № 881 от 31.10.2022 г.

Срок реализации – без ограничений.

Возраст обучающихся – от 8 лет

Этапы подготовки:
- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не устанавливается

город Вилючинск,
2023 г.

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации обучения горнолыжников. Данная Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 2».

Спортивные дисциплины вида спорта «горнолыжный спорт»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
скоростной спуск	006	001	3	6	1	1	Я
супер - гигант	006	002	3	6	1	1	Я
слалом - гигант	006	003	3	6	1	1	Я
слалом	006	004	3	6	1	1	Я
комбинация	006	005	3	8	1	1	Н
параллельный слалом	006	006	3	8	1	1	Я
супер - комбинация	006	008	3	6	1	1	Я
троеборье	006	007	3	8	1	1	Н
командные соревнования	006	009	3	6	1	1	Я

Программа разработана в соответствии с требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спота «горнолыжный спорт», срокам обучения по данным программам и учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (утвержден приказом Минспорта России от № 881 от 31.10.2022).

2. Цель Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнятьзадания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Горнолыжный спорт – спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами, с фиксацией времени. Включает: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант и состоящие из них многоборья. Соревнования проводятся среди женщин и мужчин. Длина трасс в скоростном спуске — 2000-3500 м, число ворот — 15-25; длина трасс в слаломе — 450-500 м, число ворот для женщин — 50-55, для мужчин — 60-75; длина трассы в слаломе-гиганте до 2000 м, число ворот 50-75; длина трассы в супергиганте — до 2500 м. Развит в Австрии, Швейцарии, Франции, Италии, Германии, США, Канаде, Норвегии, Швеции. В программе Олимпийских игр с 1936, чемпионаты мира проводятся с 1931.

Начало всем горнолыжным дисциплинам положил слалом, появившийся во всех странах Центральной Европы в начале 20 в. Наибольших успехов в этом виде спорта добились спортсмены альпийских стран Европы и Скандинавии. Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС), в 1931 был создан горнолыжный технический комитет. В том же году состоялся первый чемпионат мира в Мюррене (Швейцария). Первой чемпионкой мира по слалому и скоростному спуску стала английская горнолыжница Э. Маккинон.

Интересно отметить, что в горных лыжах в отличие от гонок, никогда не существовало «женской дискриминации». Формулы мужских и женских состязаний всегда были идентичными, развивались и изменялись на равных. В 1936 на IV зимней Олимпиаде в Гармиш-Партенкирхене (Германия) первыми олимпийскими чемпионами стали немецкие горнолыжники Франц Пфнюр и Кристель Кранц (кроме того, на шести чемпионатах мира, 1934-39, она завоевала 12 золотых и 3 серебряные медали).

В начале 1950-х г.г. в олимпийскую программу горнолыжных соревнований был включен гигантский слалом, а также введен подсчет очков в троеборье, но олимпийские медали в этом виде не разыгрывались. По такой формуле горнолыжники соревновались около 30 лет, затем слаломный комитет федерации принял решение исключить из программы троеборье, а вместо него ввести новое соревнование — альпийскую комбинацию, состоящую из самостоятельных стартов в слаломе и скоростном спуске. В 1987 была включена пятая горнолыжная дисциплина — супер-гигант, что окончательно предопределило узкую специализацию участников. Они разделились на довольно четко выраженные группы мастеров техники (слалом и гигант) и скорости (спуск и супер), сторонники универсального подхода соревновались на трассах комбинации. Самых высоких результатов в состязаниях горнолыжников добились австрийский спортсмен Антон Зайлер (три золотые медали на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо, 1956), а также француз Жан-Клод Килли, повторивший его достижение на X Олимпиаде в Гренобле (1968).

В последние десятилетия по-прежнему в горнолыжном спорте доминируют западноевропейские спортсмены: Аннемари Прелль, Петра Кронбергер, Херман Майер (Австрия); Густаво Тони, Дебора Компаньони, Альберто Томба (Италия); Ингемар Стенмарк, Пернилла Виберг (Швеция); Эрика Хесс, Пирмин Цурбригген (Швейцария); Катя Зайцингер (Германия); Къетиль Омодт (Норвегия) и другие.

Среди российских горнолыжников наибольших успехов достигли: Евгения Сидорова (бронзовая медаль на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо в 1956), Светлана Гладышева (бронзовая медаль в скоростном спуске на чемпионате мира в 1991 и серебряная в супер-гиганте на XVII Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994).

Специфика организации обучения горнолыжному спорту

Система обучения представляет собой единую организационную педагогическую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки обучающихся различных возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое

соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программный материал объединен в целостную систему образовательной деятельности и предполагает решение следующих педагогических задач:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействии разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- создание условий в процессе занятий горными лыжами для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение эффективной системы подготовки спортивного резерва по горнолыжному спорту для дальнейшего прохождения программ спортивной подготовки;
- подготовка инструкторов и судей по горнолыжному спорту.

Преимущественная направленность образовательного процесса на этапах спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях; инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающие пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В группы начальной подготовки могут быть зачислены мальчики и девочки с 8 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Максимальная наполняемость ГНП – 20 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет. Начиная со второго года обучения обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях.

В тренировочные группы могут быть зачислены мальчики и девочки с 10 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Максимальная наполняемость группы на ТЭ начальной специализации – 14 чел., углубленной специализации – 14 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет. Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены юноши и девушки с 14 лет, сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Максимальная наполняемость в группе ССМ – 4 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ (не ограничивается) при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Камчатского края и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований и определяется решением требования федерального стандарта по горнолыжному спорту (выполнение или подтверждение разряда КМС).

В исключительных случаях, если обучающий на любом этапе подготовки получил травму и ему нужен длительный срок на восстановления, его можно оставить на второй год обучения предоставив справку от врача.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:
Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица № 1: **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2 - 4

Допускается проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1) непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

2) непревышения единовременной пропускной способность спортивного сооружения;

3) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Допускается объединять (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.