

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

## «ГОРНЫЕ ЛЫЖИ»

### Пояснительная записка

В современных условиях без занятий физической культурой и спортом невозможно всестороннее и гармоничное формирование личности. Формирование здорового образа жизни напрямую связано с физическими занятиями спортом. Горнолыжный спорт пользуется огромной популярностью не только у нас в России, но и во всем мире. В Пермском крае функционируют 26 горнолыжных баз, 7 ДЮСШ. Горнолыжные лыжи становятся массовым и оздоровительным видом спорта. Для более плодотворной работы поддерживается взаимосвязь с преподавателями школ, в тесном контакте с учителями физической культуры оказывается организационно-методическая помощь в работе: в собеседовании, просмотр уроков физической подготовки, привлечение наиболее способных и одаренных в секцию.

При проведении занятий учитываются возраст и индивидуальные особенности детей.

Формы занятий: игровые, соревновательные, командные, групповые, индивидуальные и другие.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, повторный, показ; и наблюдение.

Формы контроля полученных знаний: контрольные упражнения, тестирование, нормативные требования, соревнования.

#### **Общие сведения о коллективе.** По данной

программе занимаются группы: с 1 по 7 год обучения. Нагрузка дня:

1 год обучения 4 часа в неделю - 144 часа в год, 2 р./2 часа.

2 год обучения 6 часов в неделю - 216 часов в год, 3 р./2 часа. 3. 4 год

обучения 9 часов в неделю - 324 часа в год, 3 р. '3 часа. 5, 7 год обучения

9 часов в неделю - 324 часа в год, 3 р./3 часа. Состав группы постоянный:

#### **2. Характеристика программы.**

Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 05.01.96, Законом Пермской области «Об образовании в Пермской области» № 1641 - 282 от 12.07.2001 г., областным законом «О защите прав ребенка» от 23.10.95 г. № 28-03, конвенции о правах ребенка от 15.09.90 г., типовым положением об образовательных учреждениях дополнительного образования детей от 07.03.95 г.

Программа **модифицированная** создана на основе типовой программы для обучения в СДЮШОР. При разработке программы были учтены: климатические особенности Урала, практические рекомендации по возрастной физиологии детей и педагогике, гигиене и психологии, возможности материальной базы и личный опыт автора.

Занятия в секции слалом в системе дополнительного образования не делают акцент на достижение высоких результатов детей, а способствуют укреплению здоровья и физическому развитию молодого организма.

Программа составлена для работы с юными горнолыжниками на г/л базе и рассчитана на **7 лет обучения.**