

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ ДОД «ДЮЦ им. В. Соломина»
Протокол № _____ от 09.13
Директор «ДЮЦ им. В. Соломина»
К. И. Астафьев



**Дополнительная общеразвивающая программа
« Горные лыжи »**

Возраст: 7-17 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор:

Филиппов Александр Яковлевич

педагог дополнительного образования

Пермь 2013

1. 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 – адаптированная, 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.**

Цель: Создание условий для укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни, повышения общего физического развития.

Задачи:

Воспитательные – отвлекать подростков от проявления негативных действий, прививать интерес к занятиям горнолыжным спортом.

Обучающие – обеспечивать обучение современным основам техники и тактики г/л спорта.

Развивающие – создать условия для физического развития детей и развития интереса к спортивным занятиям.