

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат
№ 289 с углубленным изучением предмета «Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ Ш-И № 289

Карягин С.Н.

Приказ № 307-09 от 29.09.2019



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ГОРНЫЕ ЛЫЖИ»**

Возраст учащихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год

Составил: педагог дополнительного образования
Сакса Владимир Ильич

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Горные лыжи» разработана с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об общеобразовательном учреждении, Национальной образовательной инициативой «Наша новая школа», Стратегией развития системы образования Санкт-Петербурга «Петербургская школа 2020», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом, ПОЛОЖЕНИЕМ Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школа-интернат №289 с углубленным изучением предмета «Физическая культура» Красносельского района Санкт-Петербурга о порядке оказания платных образовательных услуг, иными нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры и спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения: общекультурный.

Новизна дополнительной образовательной программ состоит в адаптации существующих методик преподавания в области горнолыжного спорта, имеющих, как правило, профессионально-спортивную направленность, к применению в работе с детьми с разными уровнями физической подготовленности, в том числе с относительно низким уровнем. Принцип «Равные и разные» отвечает трендам развития современной системы общего образования в целом и дополнительного общего образования в частности. Это также является **отличительной особенностью** данной образовательной программы от уже существующих.

Актуальность программы обусловлена потенциалом образовательного учреждения – его географическим расположением в непосредственной территориальной близости к памятнику природы «Дудергофские высоты» с уникальным ландшафтом и рельефом местности, благоприятствующим учебно-тренировочному процессу.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта, обеспечении всесторонней общей и специальной физической подготовки занимающихся, формировании устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни, что создает предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Цель образовательной программы

– проведение спортивно-массовой работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и обеспечение всестороннего развития через занятия горными лыжами.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- овладение базовыми навыками горнолыжного спорта.

Развивающие:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально-волевых качеств средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков командной сплоченности и взаимовыручки;
- формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- создание предпосылок для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы

Программа дает возможность детям расширить круг своих интересов, обрести базовые навыки владения горными лыжами.

Реализация программы предполагает тесное взаимодействие с родителями, социальными службами, общественными организациями.

Условия реализации программы

Возраст обучающихся – 6-18 лет.

Условия набора в объединение: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий физической культурой.

Срок реализации программы – 1 год обучения – 96 часов;

Режим занятий: 1-й год обучения: 2 раза в неделю по 1,5 часа

Основной **формой занятий** является групповое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок в виде беседы, демонстрации техники и т.п.

Возможными **формами организации деятельности** детей на занятии являются: групповые.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Показателями реализации образовательной программы являются: положительная динамика индивидуальных показателей физического развития; овладение знаниями теории горнолыжного спорта и базовыми практическими навыками.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в начале учебного года (сентябрь), в течение учебного года (по изучаемым темам, разделам и др.), в конце учебного года (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме открытых занятий, в форме тестов по теоретической и практической (физической) подготовке.

Программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования образовательного процесса. Погодные условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для ее корректировки.

Материально-техническое обеспечение программы**Для общей физической подготовки**

1. Спортивный зал.
2. Мячи баскетбольные – 2 шт.
3. Мячи волейбольные – 2 шт.
4. Тренажеры для мышц верхнего плечевого пояса.
5. Тренажеры для мышц нижних конечностей.
6. Роликовые коньки на каждого занимающегося.

Горнолыжный инвентарь

(на одного учащегося)

1. Лыжи горные – 1 пара.
2. Крепления – 1 пара.
3. Ботинки – 1 пара.
4. Палки лыжные горные – 1 пара.
5. Шлем горнолыжный – 1 шт.
6. Очки горнолыжные – 1 пара.
7. Костюм горнолыжный утепленный – 1 шт.

Для использования ИКТ в образовательном процессе

1. Учебный класс.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран.
4. Ноутбук или персональный компьютер.
5. Программное обеспечение.
6. Компакт-диски с демонстрационными материалами.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы

«Горные лыжи» являются:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- обучение технике горных лыж;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Горные лыжи» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний, соревнований.

Учебный план образовательной программы «Горные лыжи» 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	2		устный опрос
2	Теоретическая подготовка	13	13		устный опрос тестовые задания
3	Общая физическая подготовка	37		37	устный опрос
3	Специальная физическая подготовка.	20		20	тестовые методики
4	Техническая подготовка	12		12	Наблюдение, тестовые методики
5	Мониторинг физического развития	10		10	тестовые методики
6	Итоговое занятие	2		2	открытое занятие
	Итого часов:	96	15	81	

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ С.Н. Карягин

ГБОУ Ш-И № 289

Приказ № _____ от _____

Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

«Горные лыжи» 2019-2020 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.19	27.05.20	32	64	96	2 раза в неделю по 1,5 часа

Рабочая программа 1 года обучения **Задачи:**

- обучающие:

- ознакомление с историей горнолыжного спорта в различных ее аспектах;
- получение первоначальных знаний по технике скольжения и равновесию на горных лыжах;
- получение знаний помогающих освоению горнолыжного спорта;

- развивающие:

- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма, воспитание выносливости;
- развитие логического мышления;

- воспитательные:

- воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Горные Лыжи» являются:

- развитие интереса среди учащихся к горным лыжам;
- развитие двигательных способностей посредством освоения техники катания на горных лыжах;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;
- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – горные лыжи;
- овладение техникой катания на горных лыжах;
- умение выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ С.Н. Карягин

ГБОУ Ш-И № 289

Приказ № _____ от _____

Календарно-тематический план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Горные лыжи»
 на 2019-2020 учебный год
 1 года обучения
 педагога **Саксы Владимира Ильича**

№	Дата	Раздел/ тема занятия	Количество часов		Примечание
			теория	практика	
1	02.10.19	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.	1,5		
2	07.10.19	Теоретическая подготовка	1,5		
3	09.10.19	Общая физическая подготовка. История горнолыжного спорта	1,5		
4	14.10.19	Влияние физических упражнений на организм человека	1,5		
5	16.10.19	Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника	1,5		
6	21.10.19	Основы техники и тактики горнолыжного спорта	1,5		
7	23.10.19	Правила соревнований в горнолыжном спорте	1,5		
8	28.10.19	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1,5		
9	30.10.19	Охрана труда	1,5		
10	06.11.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения.		1,5	
11	11.11.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения. Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
12	13.11.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
13	18.11.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
14	20.11.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
15	25.11.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
16	27.11.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
17	02.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
18	04.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	
19	09.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения Комплекс упражнений по ОФП.		1,5	

20	11.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1,5	
21	16.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1,5	
21	18.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1,5	
22	23.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1,5	
23	25.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1,5	
24	30.12.19	ОФП. Игры, эстафеты, имитационные упражнения		1,5	
25	13.01.20	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
26	15.01.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
27	20.01.20	Мониторинг физического развития		1,5	
28	22.01.20	Мониторинг физического развития		1,5	
29	27.01.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
30	29.01.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
31	03.02.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	1,5		
32	05.02.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
33	10.02.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
34	12.02.19	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
35	17.02.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
36	19.02.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
37	24.02.20	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.		1,5	
38	26.02.20	Прямые спуски. Косые спуски. Боковое соскальзывание. Повороты. Трасса.		1,5	
39	02.03.20	Прямые спуски. Косые спуски. Боковое соскальзывание. Повороты. Трасса.		1,5	
40	04.03.20	Прямые спуски. Косые спуски. Боковое соскальзывание. Повороты. Трасса.		1,5	

41	09.03.20	Прямые спуски. Косые спуски. Боковое соскальзывание. Повороты. Трасса.		1,5	
42	11.03.20	Прямые спуски. Косые спуски. Боковое соскальзывание. Повороты. Трасса.		1,5	
43	16.03.20	Прямые спуски. Косые спуски. Боковое соскальзывание. Повороты. Трасса.		1,5	
44	18.03.20	Мониторинг физического развития		1,5	
45	23.03.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
46	25.03.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
47	30.03.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
48	1.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
49	6.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
50	8.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
51	13.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений.		1,5	
52	15.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
53	20.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
54	22.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
55	27.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
56	29.04.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
57	4.05.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
58	6.05.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
59	11.05.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
60	13.05.20	ОФП. Игры, эстафеты, Комплекс упражнений		1,5	
61	18.05.20	Мониторинг физического развития		1,5	
62	20.05.20	Мониторинг физического развития		1,5	
63	25.05.20	Мониторинг физического развития		1,5	
64	27.05.20	Итоговое занятие		1,5	
			Всего часов:	96 ч	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория : Постановка целей и задач образовательной программы на учебный год. Введение в образовательную программу.

Теоретическая подготовка

Тема 1. История горнолыжного спорта.

Теория

История развития горнолыжного спорта. Горные лыжи в России и за рубежом.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека.

Тема 3. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника

Теория

Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника.

Тема 4. Основы техники и тактики горнолыжного спорта

Теория

Основы техники горнолыжного спорта

Адаптация техники к индивидуальным особенностям.

Тема 5. Правила соревнований в горнолыжном спорте

Теория

Правила соревнований по горнолыжному спорту. Правила соревнований в горнолыжном спорте. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения. Правила прохождения горнолыжной трассы. Финиш. Определение времени и результатов.

Тема 6. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Теория

Требования к устройству горнолыжной трассы. Рельеф и другие особенности склона. Горнолыжное оборудование. Правила использования. Горнолыжный инвентарь, мази и парафины. Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение горнолыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт. Классификация лыжных мазей и парафинов. Инструменты для подготовки лыж.

Тема 7. Охрана труда

Теория

Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале и вне помещений. Охрана труда при пользовании подъемниками. Охрана труда при спусках. Периодический инструктаж по охране труда.

Общая физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на укрепление и развитие кардио-респираторной системы, формирование мышечного корсета, упражнения на развитие гибкости, координации, силовой выносливости. Игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации, скорости реакции. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Практика

Спуски на лыжах. «Плуг». Косой спуск. Боковое соскальзывание. Повороты на лыжах. Специальные упражнения. Прохождение трасс. Подготовка инвентаря.

Мониторинг физического развития

Практика

Тестовые методики для определения уровня физического развития.

Итоговое занятие

Практика

Подведение итогов обучения по программе первого года обучения, перевод на 2 год обучения.

План воспитательной работы

«Горные лыжи»

№	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выставка творческих работ учащихся на тему: Здоровье человека. Здоровый образ жизни.	октябрь	Холл школы	
2	День здоровья	октябрь	Спортивный зал школы	
3	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь	Спортивный зал школы	
4	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	Спортивный зал	
5	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для учащихся	В течение учебного года	Стенды отделения дополнительного образования	
6	Анкетирование учащихся по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Апрель	Школа	

План работы с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Родительские собрания. Разъяснение порядка зачисления в объединение. План работы на первое полугодие учебного года	октябрь
2	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!» Соревнования семейных команд	Ноябрь
3	Родительские собрания. Подведение итогов работы за первое полугодие. План работы на второе полугодие учебного года.	Январь
4	Проект «На горные лыжи всей семьей!»	Январь-Февраль
5	Информирование родителей о достижениях детей, занимающихся в объединении	В течение учебного года

6	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года
7	Оформление и пополнение в течение учебного года информационного стенда для родителей	В течение учебного года
8	Фотовыставка «Всей семьей на горных лыжах»	Март
9	Анкетирование родителей по вопросам удовлетворенности занятиями в объединении	Март
10	Привлечение родителей к проведению соревнований, помощь в организации	В течении учебного года
11	Совместная поездка в детский оздоровительный лагерь	Июнь

Работа с родителями по ЗОЖ

№	Формы работы	Сроки
1.	Лекционная работа (организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников).	В течение учебного года
2.	Организация общешкольных и районных мероприятий (в мероприятиях принимают участие семьи в различных номинациях – «мама и ребёнок», «папа и ребёнок», «полная семья»).	
3.	Индивидуальная работа с родителями (консультирование, беседы, общение по телефону).	

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе

«Горные лыжи»

ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: 1 год обучения

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало	Середина года	Конец года

		года		
1	Бег 15 метров			
2	Бег 60 метров			
3	Кросс 500 метров			
4	Многоскоки			
5	Отжимание от пола			
6	Упражнение для мышц живота/ подъем в сед без учета времени			
7	Шведский тест (прыжок из центра в сторону с 2-х ног с касанием рукой пола у пятки) повторяется 3 раза			

**Тестовая карта по контрольным нормативам
СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ по программе
«Горные лыжи»**

ФИО обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе: 1 год обучения

Дата проведения тестирования:

№	Контрольные упражнения	Результат		
		«+»	или	«-»
1	Прямой и косой спуск, в средней стойке 50 м			
2	Остановка разворотом лыж на пологом склоне			
3	Прямой спуск на одной лыже на правой, на левой ноге 30м			
4	Прохождения трасс слалома 10 ворот			

**Методическое обеспечение дополнительной программы
«Горные лыжи»**

Педагог дополнительного образования Сакса В.И.

Нормативно-правовой блок:

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Горные лыжи»
2. Государственная программа Санкт-Петербурга «Согласие»
3. Инструкции по технике безопасности:

Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся «Горные лыжи»

- ИОТ-001-2017 Инструкция о порядке действий персонала при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство
- ИОТ-002-2017 Инструкция о порядке действий при угрозе и возникновении чрезвычайной ситуации террористического характера
- ИОТ-003-2017 Инструкция по охране труда "Требования по оказанию первой помощи пострадавшим"
- ИОТ-1040-2017 Инструкция по охране труда для обучающихся при поездках в автобусе
- ИОТ-004-2017 Инструкция по охране труда при использовании технических средств обучения (ТСО)

- ИОТ-005-2017 Инструкция по охране труда при работе с компьютером, принтером, ксероксом и другой оргтехникой
 - ИОТ-006-2017 Инструкция по охране труда при работе на копировально-множительных аппаратах
 - ИОТ-007-2017 Инструкция по охране труда при использовании мультимедийного проектора
 - ИОТ-008-2017 Инструкция по охране труда при работе с персональным компьютером
 - ИОТ-009-2017 Инструкция по электробезопасности для неэлектротехнического персонала I квалификационной группы
 - ИОТ-101-2017 Инструкция по охране труда в раздевалках спортивного зала
 - ИОТ-102-2017 Инструкция по охране труда в спортивном зале
 - ИОТ-103-2017 Инструкция по охране труда в тренажерном зале
 - ИОТ-104-2017 Инструкция по охране труда для организаторов спортивных соревнований
 - ИОТ-106-2017 Инструкция по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке
 - ИОТ-111-2017 Инструкция по охране труда при проведении учебных занятий по лыжной подготовке
4. Конституция Российской Федерации;
 5. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ;
 6. Конвенция ООН о правах ребенка Утверждена Генеральной Ассамблеей ООН (от 20.11.1989 г.);
 7. Федеральный закон Российской Федерации «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений» (Принят Государственной Думой 26 мая 1995 года);
 8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», №273-ФЗ (вступил в силу 01.09.2013г.);
 9. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013г. №1008);
 10. Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.07.2004г. №291-р «Об упорядочении деятельности образовательных учреждений по развитию дополнительного образования детей на базе учреждений общего и начального профессионального образования»;
 11. Распоряжение Комитета по образованию «О внесении изменений в сеть государственных образовательных учреждений Комитета по образованию (по Красносельскому району) (для каждого учреждения данные свои);
 12. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям ДОД (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин (от 01.09.2011г.) опублик. в «РГ», Федеральный выпуск» №5430);
 13. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844

Блок методико-прикладных средств:

Литература:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 №325).
2. 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).
3. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48).
4. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).
5. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. Техника горнолыжного спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
6. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. - Издательство «Орбита-М», 1999.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

- Международная Федерация лыжного спорта (FIS) <http://www.fis-ski.com/>
 Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
 Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>
 Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России <http://www.fgssr.ru/>
 Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области <http://minsport.midural.ru/>
 Министерство общего и профессионального образования Свердловской области <http://www.minobraz.ru/>
 ГАОУ ДОД СО «СДЮСШОР «Аист» <http://aist-tramplin.ru/>
 ГБОУ СПО СО "Училище олимпийского резерва- 1(колледж)" <http://www.uor-ekb.ru/>
 ГБОУ СПО "Санкт-Петербургское училище олимпийского резерва-2 (техникум)" <http://spbuor.ru/>
 . offsport.ru <http://www.offsport.ru/ski/gornelyzhi/tehnicheskaya-podgotovka.shtml>
 . Горнолыжный клуб Санкт-Петербурга «Skiing» <http://www.mayerskiclub.ru/program/>
 . Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/>

- **Мультимедийные презентации**

1. Горные лыжи – знакомство с видом спорта
2. Зимние виды спорта
3. История горнолыжного спорта
4. Горнолыжный инвентарь

- **Памятки для детей и родителей**

1. Памятки для родителей и детей, занимающихся в объединении по охране труда на занятиях в объединении «Горные лыжи»
2. Памятка по пожарной безопасности
3. Памятка безопасные подходы к школе
4. Памятка по безопасности дорожного движения
5. Памятка для родителей : Как привить ребенку интерес к занятиям спортом
6. Памятка для родителей, отправляющих ребенка в летний оздоровительный лагерь
7. Памятка для родителей по формированию привычки к здоровому образу жизни.
8. Памятка для родителей в каких продуктах « живут » витамины

- **Технические средства обучения**

1. Компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Колонки
4. Экран

- **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы «Горные лыжи»**

1. Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс) 1 шт.
2. Канат с флажками для ограждения трасс погонных метров 1000
3. Крепления горнолыжные комплект 15
4. Лыжи горные 16 пар
5. Палки горнолыжные 16 пар
6. Термометр наружный 2 шт.
7. Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс 30 шт.
8. Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь:
9. Скамья гимнастическая 6шт.
10. Гантели массивные от 0,5 до 5 кг комплект 2
11. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг пар 5
12. Коловорот (бур) ручной 1 шт.
13. Роликовые коньки 15шт.
14. Мат гимнастический 10 шт.

14. Скакалка гимнастическая 15 шт.
15. Стенка гимнастическая 8шт.
16. Утяжелители для ног 15 комплектов
17. Утяжелители для рук 15 комплектов

Спортивная экипировка:

1. Ботинки горнолыжные 15 пар
2. Защита горнолыжная 15 шт.
3. Очки защитные комплект 15 шт.
4. Шлем 16 шт.
5. Комбинезон горнолыжный на занимающегося
6. Перчатки горнолыжные пара на занимающегося

Блок контроля результативности:

• **Методико-педагогическая диагностика**

1. Тестовая карта по контрольным нормативам ОФП по программе «Горные лыжи» 1 года обучения
2. Тестовая карта по контрольным нормативам СПЕЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ по программе «Горные лыжи» 1 года обучения
 3. Карта оценки результативности освоения образовательной программы «Горные лыжи»
 4. Тесты по теоретической подготовке по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Горные лыжи»
 5. Карта мониторинга результативности обучения по программе «Горные лыжи»
 6. Контрольные нормативы по ОФП для 1года обучения по программе «Горные лыжи».