

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Мурманской области
«Кировская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и фристайлу»

184250 Мурманская обл., г. Кировск, ул. Олимпийская, зд. 91Б, телефон 8(81531)4-85-09

Принята на заседании Педагогического
совета от «22» августа 2024 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГАУДОМО
«Кировская СШОР по ГСиФ»
от 23 августа 2024 г. № 63СП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Составители программы:

Сорокина Ольга Олеговна – заместитель директора по СП

Кировск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	План инструкторской и судейской практики	23
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
2.8.1.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	25
2.8.2.	Восстановительные средства и мероприятия	25
III.	Система контроля	30
3.1.	Требования к результатам освоения Программы	31
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	31
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	31
3.4.	Условия выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки	34
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	38
4.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	38
4.1.1.	На этапе начальной подготовки	38
4.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (1-й год)	39
4.1.3.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (2-й год)	41
4.1.4.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (3-й год)	42
4.1.5.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет (4-й год)	43
4.1.6.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет (5-й год)	44
4.1.7.	На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства	45
4.2.	Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований	46

4.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	47
4.4.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
4.4.1.	Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки	49
4.4.2.	Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	66
4.4.3.	Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	80
4.4.4.	Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства	85
4.5.	Учебно-тематический план	87
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	93
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	94
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	97
6.2.1.	Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками	97
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации	97
6.2.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации	98
6.2.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	98

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих видах спортивных дисциплин: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант, супер-комбинация, комбинация, параллельный слалом, командные соревнования с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 881 (в ред. приказа Минспорта России от 19.04.2024 № 446) (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Горнолыжный спорт» 0060003611Я

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Горнолыжный спорт		скоростной спуск	0060013611Я
			супер - гигант	0060023611Я
			слалом - гигант	0060033611Я
			слалом	0060043611Я
			комбинация	0060053811Н
			параллельный слалом	0060063811Я
			супер-комбинация	0060083611Я
			троеборье	0060073811Н
			командные соревнования	0060093611Я

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Мурманской области «Кировская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и фристайлу» (далее – СШОР) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 22.11.2023 № 850, а также следующих нормативных актов:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- ✓ этап начальной подготовки (далее – НП);
- ✓ учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТСС);
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ);
- ✓ этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.2. Целью 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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ✓ укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы

Горнолыжный спорт входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) (англ. FIS – InternationalSkiFederation) с 1924 года и является Олимпийским видом спорта.

Горнолыжный спорт – это разновидность мотивированной и целенаправленной двигательной деятельности человека в виде управления движением системы «человек-лыжи» в нестандартных условиях спуска при действии скатывающей силы в качестве причины движения. Горнолыжный спорт включает в себя следующие спортивные дисциплины (виды): скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант, супер-комбинация, комбинация, параллельный слалом, командные соревнования.

Скоростной спуск (англ. downhill – «вниз с холма») – прохождение специально подготовленной трассы (которая проложена по естественному рельефу склона, и предусматривает прохождение через направляющие ворота, преодоление трамплинов, поворотов, бугров, гребней и т.д.) за максимально короткий отрезок времени. Трасса помечается с двух сторон цветными линиями на снегу или яркими флажками, на ней расположены направляющие ворота – сдвоенные древки с флагами красного и синего цвета прямоугольной формы. Спортсмены, в отдельных случаях, могут развить скорость до 140 км/ч, длина полета при прыжках может составлять от 40 до 50 м. Перепад высот у мужчин составляет от 450 до 1100 м, у женщин – от 450 до 800 м.

Слалом (от норв. *slalåm* «спускающийся след») – максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (за пропуск ворот или пересечения их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнований). Перепад высот у мужчин составляет от 140 до 220 м, у женщин – от 120 до 200 м, а для спортсменов (12-13) лет и (14-15) лет – от 100 до 160 м. Расстояние между поворотными древками при открытых или закрытых воротах должно быть не менее 6 м и не более 13 м, для всех категорий соревнований. Слалом должен обеспечивать быстрое и завершённое выполнение всех поворотов. Лыжники развивают скорость до 40 км/ч. В соревнованиях по слалому всегда должны проводиться два заезда на двух различных трассах. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух заездах.

Слалом-гигант – это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершённым выполнением всех поворотов. Перепад высот составляет: для мужчин от 250 до 450 м для женщин от 250 до 400 м. Ворота гигантского слалома состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 4 до 8 м, расстояние между двумя ближайшими древками двух последовательных ворот должно быть не менее 10 м. Соревнования по слалому-гиганту всегда должны проводиться на двух трассах (для мужчин и женщин). Вторая трасса может находиться на том же склоне, но ворота должны быть переставлены. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы около 40 м.

Супер-гигант – это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершённым выполнением всех поворотов. Трасса супер-гиганта должна содержать повороты большого и малого радиуса. Перепад высот на трассах для мужчин составляет 350-650 м, для женщин – 350-600 м. Ворота для супер-гиганта состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 6 до 8 м – расстояние между двумя ближайшими внутренними древками открытых ворот, и от 8 до 12 м – для закрытых ворот. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 30 м. Соревнования по супер-гиганту проводятся в один заезд. До постановки трассы участникам, если это позволяют обстоятельства, должна быть предоставлена возможность свободных спусков на лыжах по закрытому склону соревнований.

Супер-комбинация – это результат проведённого согласно техническим правилам одного заезда слалома и либо скоростного спуска, либо супер-гиганта. Состязание состоит из двух заездов. Скоростной спуск и супер-гигант должны проводиться на специально для этих состязаний сертифицированной трассе. Заезд слалома может проводиться на полотне этой же трассы. Оба заезда проводятся в один и тот же день (исключения возможны по решению жюри). Победитель

определяется по суммарному минимальному времени в двух видах (слалом + скоростной спуск, либо слалом + супер-гигант).

Комбинация – это результат одного заезда скоростного спуска и одного заезда слалома. Каждый заезд судится самостоятельно.

Троеборье – вид горнолыжного спорта, в котором общий зачет складывается из оценок выступлений спортсмена в трёх дисциплинах – скоростном спуске, слаломе-гиганте, слаломе.

Параллельный слалом – это вид соревнования, в которых двое участников одновременно проходят по двум рядом расположенным трассам. Постановка трасс, рельеф склона и снежный покров должны как можно более соответствовать друг другу. Полотно склона должно быть жёстким и подготовленным для соревнований по всей ширине аналогично трассе слалома, чтобы создать равное состояние для обеих трасс. Каждая трасса должна быть обозначена последовательностью ворот, где ворота состоят из двух слаломных древков, между которыми натягивается полотнище флага для слалома-гиганта. Древки и флаги должны быть красного цвета на левой по ходу движения трассе и синими на правой трассе. Все параллельные соревнования состоят из двух частей: Квалификационный заезд и заезды на выбывания (Раунды). Лучшие 32 участника по итогам квалификационного заезда выходят в Заезды на выбывание (Раунды). Далее 16 пар участников соревнуются согласно таблице (1/16 финала, 1/8 финала, 1/4 финала, полуфинал, финал). Каждая пара участников соревнуется в двух заездах. Во втором заезде участники меняются трассами.

Командные соревнования – командные соревнования проводятся как параллельные соревнования с использованием ворот и флагов слалома-гиганта. От команды, принимающей участие в командных соревнованиях, должно быть заявлено 2 участника мужского пола и 2 – женского. Команды распределяются в соответствии с суммой классификационных очков каждого заявленного участника, от минимального количества к максимальному. Заявленные команды распределяются для заездов команд (4, 8 или 16), основанные на их классификации. Лучшая команда, в соответствии с классификацией команд, получает стартовый номер 1, а последняя команда получает последний стартовый номер. Каждый тур между двумя соперниками состоит из одного заезда. Заезды должны быть организованы в соответствии с таблицей (1/8 финала, 1/4 финала, полуфинал, малый финал, большой финал).

Отличительной особенностью горнолыжного спорта являются сложные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований – различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развивание скорости – варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать различные задачи, возникающие при прохождении трассы.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающего с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный	4-5	10	7

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании групп в СШОР:

1. Формируются группы по виду спорта «Горнолыжный спорт» и этапам спортивной подготовки с учетом:

- ✓ возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- ✓ объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- ✓ выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- ✓ спортивных результатов;
- ✓ возраста обучающегося;
- ✓ наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Горнолыжный спорт».

2. Возможен перевод обучающихся из других организаций.

3. Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до года	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

При реализации программы в СШОР применяются следующие виды (формы) обучения:

1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы обучения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- ✓ на этапе начальной подготовки – двух часов;
- ✓ на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- ✓ на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность не должна превышать восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

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

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

- ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся СШОР в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТСС	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШОР, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Мурманской области, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Кировска, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

4. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Мурманской области и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

5. Самостоятельная работа.

При организации самостоятельной работы в СШОР соблюдается принцип непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся (учебно-тренировочный процесс (в условиях спортивной школы) переносится с очного на формат учебно-тренировочных занятий в домашних условиях по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания).

Самостоятельная работа проводится для обучающихся, не имеющих возможности посещать учебно-тренировочные занятия ввиду временного отсутствия тренера-преподавателя (отпуск, выезд на соревнования или сборы).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и планам самостоятельной работы для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении 1 к Программе.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- ✓ перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ✓ ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ✓ ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ✓ ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Главной целью воспитательной работы в СШОР является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности обучающихся. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

1) Профориентационную деятельность

Профессиональная ориентация - система научно обоснованных мероприятий, направленных на оказание помощи личности в профессиональном самоопределении детей и подростков.

Она реализуется через учебно-воспитательный процесс, внеурочную и внешкольную работу с обучающимися с целью:

- ✓ оказания профориентационной помощи обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- ✓ выработки у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

2) Здоровьесбережение

Здоровье – это такое психофизическое и духовное состояние обучающихся, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде.

Из этого следует, что целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся, практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- ✓ организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- ✓ реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- ✓ повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- ✓ формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- ✓ развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

3) Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, и ее демократическим основам. Цель патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

4) Нравственно-этическое воспитание

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность, как стержневые качества человека, требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Так же одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие	В течение

	(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - парадах, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года
5.	Нравственно-этическое воспитание обучающихся		

5.1	Теоретическая подготовка (представление и понимание нравственных основ общества; развитие нравственных чувств (совестливости, сопереживания, честности); воспитание высоких моральных качеств (доброты, милосердия и др.); формирование норм поведения (вежливости, тактичности, соблюдение правил этикета и др.)	Беседы, лекции, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов различного профиля с обучающимися, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
6.	Безопасная жизнедеятельность		
6.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на соблюдение требований безопасности	Инструктажи по охране труда обучающихся, инструктажи по правилам безопасности, беседы по правилам поведения в различных ситуациях.	В течение года
7.	Работа с родителями		
7.1	Организация и проведение работы с родителями	Проведение родительских собраний. Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Дни открытых дверей для родителей и обучающихся. Индивидуальные беседы с родителями. Проведение общешкольного родительского собрания. Консультационная, просветительская работа с родителями.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в СШОР разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования обучающимися спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий, а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

К нарушениям антидопинговых Правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставлении о местонахождении в течении 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящем в регистрируемом пуле тестирования.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсмена или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом, любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Всемирный антидопинговый кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. Международные спортивные федерации, национальные олимпийские комитеты, Международный олимпийский комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс перед Олимпиадой в Афинах 2004 г. Антидопинговые правила ВАДА являются обязательными к выполнению всеми спортсменами мира.

РУСАДА (Российское антидопинговое агентство) – российская национальная антидопинговая организация, целью которой является выявление и предупреждение нарушения антидопинговых правил на территории Российской Федерации.

Нарушение спортсменом или другим лицом антидопинговых правил могут повлечь за собой одно или более из следующих последствий:

- аннулирование – отмена результатов спортсмена в каком-либо соревновании или спортивном событии с изъятием всех наград, очков и призов;

- дисквалификация – санкции за нарушение антидопинговых правил могут варьироваться от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Срок дисквалификации зависит от нарушения, особых обстоятельств, субстанции, а также того, в первый ли раз спортсмен нарушил антидопинговые правила, как это предусмотрено в статье 10.9;

- временное отстранение – временное отстранение спортсмена от участия в соревнованиях до вынесения заключительного решения на слушаниях, проводимых в соответствии со статьей 8 («Право на справедливые слушания»).

На территории Российской Федерации действует административное и уголовное наказание по следующим статьям:

Административная ответственность:

Статья 6.18 КоАП РФ. Нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований о предотвращении допинга в спорте и борьбе с ним.

Уголовная ответственность:

- Статья 234 УК РФ

- Статья 226.1 УК РФ

- Статья 230.1. Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Нарушение рассматривается как особо серьезное:

нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала – пожизненная дисквалификация.

Запрещенный список – международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу. Список вступает ежегодно – 1 января. Русскоязычный перевод списка публикуется на сайте РУСАДА.

В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во вне соревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенности, что он не содержит запрещенных субстанций. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Проверить препарат и найти всю информацию, касающуюся антидопинговых правил и запрещенных субстанций можно на официальном сайте РУСАДА. Обучающимся спортсменам также следует:

- ✓ подробно изучить антидопинговый кодекс;
- ✓ знать, какие субстанции запрещены в горнолыжном спорте;
- ✓ ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен, может быть, подвергнут допинг-контролю;
- ✓ консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список, – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- ✓ осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким, как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- ✓ предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- ✓ международный стандарт ВАДА по тестированию;
- ✓ международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- ✓ международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- ✓ формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;
- ✓ опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- ✓ раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- ✓ формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- ✓ воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- ✓ пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- ✓ повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МОК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Весёлые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных обучающихся спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

				образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения № 3 и № 4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение № 1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	Ответственный за	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных

	«Играй честно»	антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	ю	мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения № 5 и № 6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводятся с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач СШОР является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими участниками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по избранному виду спорта и постоянно участвовать в судействе соревнований. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории – спортивный судья по виду спорта «горнолыжный спорт».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «горнолыжный спорт», умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Получение квалификационной категории «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятия с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта «горнолыжный спорт», умение решать сложные ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, умение составлять Положения о проведении спортивного соревнования. Получение квалификационной категории «спортивный судья третьей категории»

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

2.8.1. Медицинские и медико-биологические мероприятия

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям (спортивный отбор), обследование состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической работоспособности; контроль за переносимостью нагрузок; оценка адекватности средств и методов восстановительных мероприятий; санитарно-гигиенический контроль за местами проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; профилактика спортивного травматизма и заболеваний связанных с занятиями спортом; оказание первой медицинской помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводится углубленное медицинское обследование, этапное, текущее и дополнительное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и сборов.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) один раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства два раза в год. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсменов, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами кабинета спортивной медицины ГОБУЗ «Апатитско-Кировская ЦГБ», а также специалистами медицинского пункта спортивной школы олимпийского резерва» (далее – МП СШОР).

2.8.2. Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Использование восстановительных средств должно быть строго индивидуально с учетом возраста, здоровья, уровня подготовленности, конкретных особенностей организма, в тесной связке с планом, этапом и характером тренировки или соревнований. Используемые разнообразные средства восстановления в спортивной практике, без учета перечисленных причин, не приводят к ожидаемому результату. Поэтому, проблема восстановления и повышения уровня спортивной работоспособности в процессе тренировок и соревнований является одной из основных на всех этапах развития современной системы подготовки квалифицированных спортсменов.

Восстановительные процессы в зависимости от их ориентации с одной стороны повышают работоспособность, а с другой – понижают её. В человеческом организме могут проходить два противоположных состояния: возрастание тренированности, если это восстановление

энергетических возможностей, и переутомление – если восстановления не происходит. В некоторые периоды уместно проводить тренировочные занятия на фоне неполного восстановления, так как это подталкивает к увеличению функциональных возможностей организма и повышению работоспособности. Многочисленные педагогические наблюдения и данные медицинских исследований это подтверждают.

Все средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное совмещение нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- ✓ рациональное планирование тренировки, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- ✓ рациональное сочетание общих и специальных средств;
- ✓ оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов;
- ✓ волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- ✓ широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;
- ✓ введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
- ✓ правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий;
- ✓ введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма горнолыжника, имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц и на быстроту. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в целях развития выносливости, восстановительных процессов и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также мешающих возникновению различных плохих последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- ✓ специальное питание и витаминизация;
- ✓ фармакологические;
- ✓ физиотерапевтические;
- ✓ бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в горнолыжном спорте, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления.

Систематические занятия спортом оказывают огромное влияние на развитие и совершенствование организма, в то же время спорт выставляет организму повышенные претензии, формируя напряженные состояния. В соревнованиях побеждает спортсмен с устойчивым психическим уровнем, способный активизироваться для приобретения идеального достижения, психофизические качества спортсменов обнаруживаются в сложных обстоятельствах спортивной борьбы, что определяет их как личность. Поэтому необходимо проводить со спортсменами сеансы психотерапии, психологической профилактики, психогигиены. Различные влияния на организм через психическую сферу с учётом терапии, профилактики и гигиены носят оповестительную направленность. Толчки, доставляющие данные, вырабатываются психикой напрямую или опосредовано, этим отличаются данные воздействия от других средств, например, фармакологических. Приемы психологического действия на организм очень разнообразны: к психотерапии относят внушаемый сон-отдых, мышечное расслабление, специальные дыхательные упражнения. К психологической профилактике – психорегулирующие тренировки (индивидуальная и коллективная), а к психогигиене – разнообразный досуг, комфортные условия быта, уменьшение отрицательных настроений. В наше время получили широкое распространение психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок. Психологическое воздействие на спортсменов снижает уровень нервно-психической сосредоточенности, снимает состояние психической подавленности, быстрее восстанавливает израсходованную нервную энергию, чем оказывает немаловажное воздействие на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Для успешного выполнения психотерапии важно беспристрастно оценивать психологические влияния.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- ✓ непродолжительный (3-5 минут) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- ✓ водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 минут);
- ✓ ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- ✓ отдых на кушетках, в креслах (8-10 минут);
- ✓ обед;
- ✓ послеобеденный сон (1,5-2 часа).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 часов.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 часов.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 часов. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 часов.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки, то есть систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – спортсмен, занимающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией спортсменов, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия спортсмена в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШОР в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «горнолыжный спорт» и применяются при зачислении и переводе на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Контрольные упражнения, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11, 12, 13.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6,50	7,0	6,0	6,50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			33	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		7	3
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 800 м	мин, с	не менее	
			4,50	5,00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5,0	4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,0	15,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	6
1.7.	Бег 6 минут	м	не менее	
			1400	1250
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	

			7,0	6,5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	45
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.7.	Бег 6 минут	м	не менее	
			1600	1400
1.8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7,0
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.4. Условия выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки

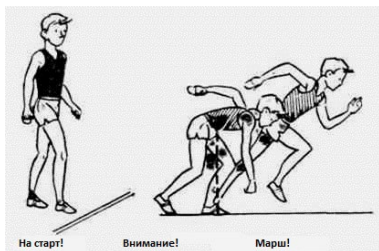
Бег 30, 60, 100 м с высокого старта

Выполнение: поступающий (обучающийся) в высокой стойке становится у линии старта. По команде «Внимание!» наклоняет туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» начинает движение, набирая максимальную скорость,

пробегают заданную дистанцию и финишируют. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, свисток.

Бег 800 метров



Выполнение: по команде «На старт!» поступающий (обучающийся) становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» поступающий (обучающийся) сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки

сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» поступающий (обучающийся) отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

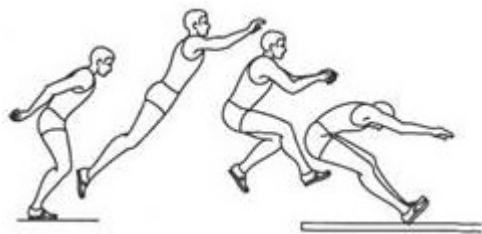
Оборудование и материалы: секундомер, свисток.

Бег 6 минут

Выполнение: до начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Поступающие (обучающиеся) (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде (свистку) начинают бег каждый в своем темпе. За каждым поступающим (обучающийся) закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все поступающие (обучающиеся) останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером-преподавателем заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы поступающие (обучающиеся) могли правильнее рассчитать свои силы. Также проведения теста возможно на беговой дорожке на стадионе.

Оборудование и материалы: секундомер, свисток, мел (или конусы), рулетка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

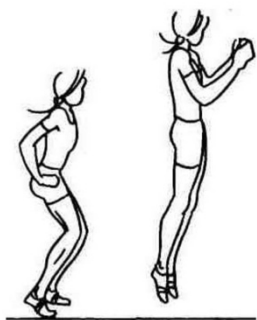


Выполнение: поступающий (обучающийся) встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд, как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки

касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

Прыжок в высоту с места

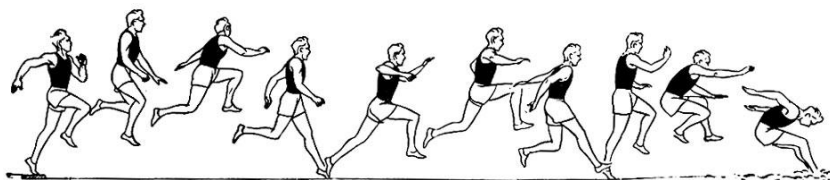


Выполнение: на пол кладется резиновый коврик размером 50х50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде поступающий (обучающийся) из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Поступающему (обучающемуся) дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника.

Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

Оборудование и материалы: коврик резиновый, протягивающее устройство, сантиметровая лента, пояс.

Тройной прыжок в длину с места



Выполнение: поступающий (обучающийся) подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины

плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания поступающий (обучающийся) выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее поступающий (обучающийся), «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете поступающий (обучающийся) к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой, рулетка.

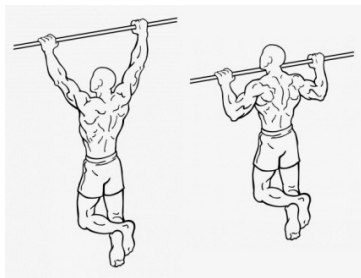
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Выполнение: исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения.

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

Подтягивание из виса на высокой перекладине



Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы поступающий (обучающийся) не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимается выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество раз.

Оборудование и материалы: перекладина, турник.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс)



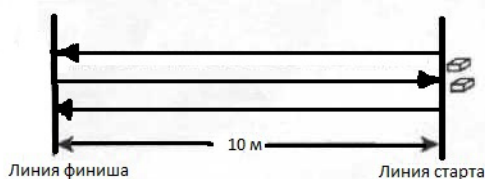
Выполнение: исходное положение – лёжа на спине на коврике или на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, зафиксированы, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». Поступающий (обучающийся) поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту

Выполнение: исходное положение – лёжа на спине на коврике или на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, зафиксированы, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде «Марш!» необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 30 с (1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Оборудование и материалы: секундомер, коврик или гимнастический мат.

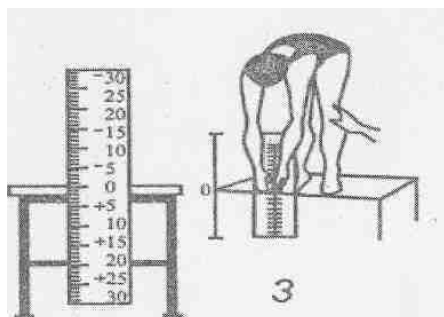
Челночный бег 3x10 м



Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» поступающий (обучающийся) подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: конусы, кубики, секундомер

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)



Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде поступающий (обучающийся) выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

4. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт»

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

4.1.1. На этапе начальной подготовки

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического 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. Поддерживать у юных спортсменов постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой 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. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры-преподаватели часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег со сменой 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 тренажерного снаряда «кузнечик».

Включение в занятие 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 занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель 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 обучающихся. 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 торможению, остановке, коньковому ходу и основной стойке горнолыжника.

Умение остановиться после спуска способствует формированию у обучающихся уверенности в своих силах, смелости.

Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства обучающихся, 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. На следующих этапах спортивной подготовки, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один обучающийся старается догнать другого.

Стойка – это рабочая поза горнолыжника, наилучшим образом соответствующая условиям его движения по данному участку трассы. Она изменяется в зависимости от условий и цели спуска. В умении правильно выбрать, быстро и своевременно изменить стойку в основном и заключается искусство владения и управления лыжами. Соответственно направлению прямого спуска различают стойки спуска прямо и спуска наискось. Здесь могут быть обтекаемые стойки, то есть аэродинамически выгодные (стойка скоростного спуска, группировка) и стойки без учета аэродинамических сил торможения. Стойки подразделяются также по расположению общего центра тяжести лыжника в передне-заднем направлении и по высоте.

Склоны для занятий должны быть пологими – 8-12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением учебно-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 юных спортсменов 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 проверяют перед каждым занятием.

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

На всех занятиях тренер-преподаватель обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которое обучающиеся разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

Изучать материалы рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

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

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (с, см, количество раз), оценивают зачет/незачет.

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

4.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (1-й год)

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии.

Следует также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В переходном периоде обучающиеся могут тренироваться самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц,

развитие гибкости и общей выносливости. Остальное время обучающиеся могут заниматься другими видами спорта – футболом, теннисом, велоспортом, волейболом.

В летний период (июнь, июль) нужно организовать учебно-тренировочные мероприятия по специальной подготовке – изучение и совершенствование техники горнолыжного спорта на снежнике или леднике, провести соревнования по слалому и слалому-гиганту.

В августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая занимающихся плаванию и прыжкам в воду. Тренер-преподаватель должен обеспечить успешное обучение спортсменов плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводящие упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания. Следует помнить, что плавание является не только весьма нужным навыком, но и действенным средством совершенствования функции вестибулярного анализатора.

В осенний период (сентябрь-октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить:

- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов;
- ✓ создание правильного представления о горнолыжных приемах;
- ✓ создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр «Охотники и утки», «Защита укрепления» способствуют совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер-преподаватель должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров).

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в условиях повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта или скоростного спуска.

Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

В первые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей.

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 спуски поворотами малого радиуса (1-2 недели);
- 2) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3-5 дней);
- 3) прохождение трассы слалома (1 неделя);
- 4) произвольные спуски поворотами среднего радиуса (1 неделя);
- 5) прохождение сочетаний ворот слалома-гиганта (3-5 дней);
- 6) прохождение трассы слалома-гиганта (1 неделя);
- 7) произвольные спуски поворотами среднего и большого радиуса, прыжки с бугра в группировке (1 неделя);
- 8) прохождение участков скоростного спуска (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 обучающихся, точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

4.1.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (2-й год)

При проведении занятий в учебно-тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть, слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя обучающиеся неохотно его выполняют.

Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет.

Для этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде придерживаться правил:

- ✓ Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на коротки отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части учебно-тренировочного занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями учебно-тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.
- ✓ Для развития силы нужно использовать собственный вес обучающегося, выполняя, отжимания, выпрыгивания. Статистические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.
- ✓ Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей обучающихся спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2-3 мячей. Общеразвивающие упражнения проводят при передвижении обучающихся по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик, как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием, прыжки в воду, тренировки на велосипедах и роликовых коньках, что укрепляет здоровье, закаливает организм обучающихся, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, летом нужно провести 2-3 учебно-тренировочных мероприятия на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта. Следует помнить, что высокогорные условия предъявляют повышенные требования к сердечно-сосудистой системе человека в связи со сниженным парциальным давлением кислорода. Поэтому нужно организовывать тщательный медицинский контроль, при интенсивных нагрузках давать достаточное время для отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники в слаломе и слаломе-гиганте осуществляют на коротких отрезках трассы длиной 100-150 м (слалом) и 150-250 м (слалом-гигант), избегая тренировок на длинных участках в связи с тем, что напряженная физическая нагрузка продолжительностью 7-10

дней в обычных базовых условиях, где используют занятия по общей физической подготовке (плавание, спортивные игры, легкий бег, общеразвивающие упражнения).

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники прохождения трасс слалома и слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска. Большую часть учебно-тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2-3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2-3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

При отработке стойки скоростного спуска – особое внимание необходимо обратить на положение головы. Голова должна быть поднята и обучающийся должен видеть вперед на 50-100 м. При освоении стойки скоростного спуска в имитационных упражнениях необходимо пользоваться приемами, обеспечивающими контроль за тем, как видит обучающийся.

4.1.4. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (3-й год)

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст обучающихся. Известно, что некоторые обучающиеся быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие обучающиеся больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание обучающихся и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабым адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию горнолыжной техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.

Физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25 секунд, так как при нагрузке продолжительность от 30 секунд до 2 минут, с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5-4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Каждый обучающийся должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером-преподавателем с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма обучающихся.

Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 минут. Если обучающиеся неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 минут, чередуя бег с играми или легкими упражнениями.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В зимний период основное внимание уделяют технике, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Также, следует не забывать о правильности основной стойки горнолыжника, как в трассе, так и в произвольных спусках.

Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других неровностей, помогающих совершенствовать технику.

При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно-временных представлений используют прохождение воображаемых трасс слалома и слалома-гиганта. Для этого обучающемуся сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы. Длина воображаемой трассы 100-150 м с соответствующим количеством ворот.

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 занимающихся правилам поведения на горнолыжных склонах:

1. Быть внимательным к окружающей обстановке и её изменениям.
2. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
3. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
4. Прежде чем начать спускаться по трассе или пересекать её, нужно убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхний и нижний участок трассы (особенно если спуск начинается не с верхней точки трассы).
5. Не создавать помех движению по трассе.
6. Контроль за скоростью спуска и передвижением на трассе.
7. Каждый горнолыжник обязан выбирать направление спуска так, чтобы не создавать опасности для спускающих впереди (расположенных ниже).
8. Запрещается спуск по трассе, когда она объявлена закрытой (лавиноопасная обстановка, работы по благоустройству и т.д.).

В летний период, организуя тренировки на снежниках или ледниках, работая над совершенствованием техники спусков и поворотов без трасс и на трассах слалома и слалома-гиганта, уделять повышенное внимание безопасности в связи с особенностями горного климата (необходимость акклиматизации, возможность возникновения горной болезни), опасностями лавин, камнепадов, ледниковых трещин.

4.1.5. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет (4-й год)

Следует учитывать, что у обучающихся этого возраста продолжается половое созревание. В этот период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно, в частности быстро растет длина тела, некоторым отставанием начинает увеличиваться мышечная масса. Развитие сердечно-сосудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

Большую часть времени следует работать на коротких отрезках трассы слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска, совершенствуя технику и развивая специальную быстроту.

Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслаблено).

Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс слалома и слалома-гиганта, то есть умения составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом прохождении трассы, наличие сбоев. В качестве подготовительных упражнений применяют игры на лыжах «Самый ловкий лыжник», «Начинающий лыжник», а в подготовительном периоде – «Летний слалом», «Демонстратор», комбинированные эстафеты с длительностью этапа по времени прохождения 25-35 секунд.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у обучающихся пространственно-временного представления о рельефе и особенностях трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном выполняют несколько безостановочных спусков по всей длине предполагаемых трасс с выполнением приемов и на скорости, характерной для данного вида горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант).

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости.

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление. Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплексы утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание, лыжные гонки.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем учебно-тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в горнолыжном спорте. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 секунд до 2 минут можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2-4 недели до соревнований)). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В летний период на леднике или на снежнике продолжают работать над техникой прохождения трасс слалома и слалома-гиганта на коротких отрезках трассы (до 180-300 м длиной). В произвольных спусках поворотами малого и среднего радиуса можно отработать основную стойку, скольжение, правильное ведение лыж, плавность движений и умение контролировать скорость спуска.

Сроки проведения учебно-тренировочных мероприятий в летний период могут быть изменены в соответствии с имеющимися природными условиями, наличием снежного покрова.

Лыжные гонки включены в тренировки в начале и в конце зимы. В эти периоды обычно снега мало и полноценно тренироваться на горнолыжных склонах нельзя, но на гоночных лыжах можно (весной снег остается на лесных полянах, а на склонах его уже нет).

Ходьба на лыжах укрепляет здоровье и развивает общую выносливость, необходимую горнолыжнику для выполнения больших объемов тренировочных нагрузок.

4.1.6. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет (5-й год)

В этом возрасте у обучающихся спортсменов происходит дальнейшее увеличение мышечной массы, но сердечно-сосудистая система отстает и поэтому необходимо соблюдать осторожность в дозировании физических нагрузок. Необходимо придерживаться общего правила в определении величины нагрузки – можно повышать объем тренировочной работы, но между выполнением упражнений давать достаточный отдых. Интенсивность нагрузки должна быть невысокой, при большом объеме работы.

В летний период в занятия включают плавание, прыжки в воду и велогонки на шоссе и по пересеченной местности.

Интенсивность нагрузки должна быть низкой и средней при достаточной продолжительности выполнения. Плавание, велоспорт и гонки на лыжах позволяют развить общую выносливость, необходимую для успешного овладения большими учебно-тренировочными нагрузками.

Гонки на лыжах включены в занятия в начале и конце зимы, когда на склонах снега мало, а на гоночных лыжах ходить можно, так как снег сохраняется в перелесках.

В летний период проводят учебно-тренировочные мероприятия в горных условиях, работая над совершенствованием техники и тактики слалома и слалома-гиганта. Следует отметить, что сроки проведения таких мероприятий для тренировки на снежниках или ледниках могут меняться в зависимости от местных условий.

В летний и осенний периоды подготовки (тренировки без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, быстрой реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве учебно-тренировочных средств используют различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 минут или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору – ходьба, с горы – бег).

Велокросс, групповые гонки по шоссе, выполняемые с высокой интенсивностью, бег высокой интенсивности по пересеченной местности – «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или кустарниками) используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения обучающегося не терять контроля над своими действиями в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках.

Тренировки на снегу начинают с вкатывания, восстанавливая и совершенствуя технику поворотов на лыжах. Для этой цели желательно иметь длинный некрутой склон переменной крутизны. В произвольных спусках поворотами среднего и малого радиуса необходимо добиваться свободного, естественного, ненапряженного положения тела и свободного, экономичного, рационального выполнения поворотов с чистым ведением дуги поворота.

Перейдя на тренировочные трассы слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска, совершенствования техники и тактики осуществляют на коротких участках, развивая специальную быстроту.

Развитие специальной выносливости начинают в период подготовки к соревнованиям (2-4 недели до соревнований), постепенно переходя к прохождению трасс соревновательной длины или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

4.1.7. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства

В летний период тренировки на занятиях по общей физической подготовке при использовании плавания, велоспорта и кроссового бега необходимо чередовать эти средства и не планировать их на один день. Интенсивность выполнения этих заданий не должна быть чрезмерно высокой, обеспечивая развитие аэробных возможностей (при ЧСС=140-160 уд/мин).

Основное внимание на занятиях в летний и осенний период тренировки обращают на развитие физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости.

На занятиях по ОФП, помимо перечисленных учебно-тренировочных средств, можно использовать большой и малый теннис, бадминтон, водные лыжи, игру в волейбол, водное поло, езду на велосипеде. Особенно полезны упражнения, требующие проявления быстроты реакции, ловкости, координации движений. Также, следует уделить внимание СФП. Следует также использовать упражнения из комплекса ГТЗО.

При организации летних тренировок на снегу сроки проведения учебно-тренировочных мероприятий могут быть иными в соответствии с имеющимися условиями.

Учебно-тренировочные мероприятия в летнее время на снегу посвящают совершенствованию техники поворотов малого и среднего радиуса, технике и тактике прохождению трасс слалома и слалома-гиганта. Время таких мероприятий может быть другим с учетом местных условий.

В зимнее время занятия по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску чередуют, посвящая каждому виду по одной – две недели, в зависимости от имеющихся возможностей.

Специализация по отдельным видам горнолыжного спорта пока что не предусматривается, хотя уже в этом возрасте должна проявиться привязанность к одному-двум видам.

Требования к подготовке обучающихся во всех дисциплинах горнолыжного спорта значительно возросли буквально за последние 7-8 лет. Благодаря современным лыжам скорости значительно увеличились. Попытки контроля скорости организаторами соревнований привели к более «закрытым» закрученным трассам, как в скоростном спуске, так и в слаломе. Таким образом, спортсмены сегодня выполняют более круглые повороты на большей скорости.¹

Для организации учебно-тренировочного процесса в слаломе и слаломе-гиганте требуются более короткие трассы (500-1000 м), которые легче оборудовать и подготовить. Для супер-гиганта и скоростного спуска нужны длинные трассы (желательно 2500-3000 метров со средней крутизной 14-16 градусов), подготовить которые значительно сложнее.

В связи с этим учебно-тренировочный процесс в горнолыжном спорте во многом определяется местными условиями, наличием подъемников, длиной трасс, перепадом высот, выпадением снежного покрова.

Весьма важно при совершенствовании техники и тактики прохождения трасс обеспечить качественную подготовку снежного покрова (при необходимости с проливом водой).

Древки флагов должны быть оборудованы в соответствии с новыми правилами проведения соревнований.

Основное внимание в занятиях на снегу уделяют технике и тактике горнолыжного спорта, развитию специальной быстроты (быстроты прохождения горнолыжных трасс).

Развитию специальной выносливости посвящают две-четыре недели в предсоревновательный период, проходя данные трассы или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха).

4.2. Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку, и предупреждение травм при проведении учебно-тренировочных занятий, является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по горнолыжному спорту допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по горнолыжному спорту обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований соблюдать Правила соревнований по горнолыжному спорту.

Перед началом занятий и соревнований обучающиеся спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

¹ «Пьянта Су! Горные лыжи глазами тренера». [Текст] / Грег Гуршман – Москва, 2005. стр. – 87.

При проведении занятий и соревнований возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- ✓ обморожение или переохлаждение;
- ✓ потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;
- ✓ травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Занятия и соревнования на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -20°C (без ветра) и не ниже -15°C (с ветром).

Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

Во время тренировки соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки. Непосредственно перед началом тренировки и соревнований провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям обучающихся спортсменов, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

Строго соблюдать правила поведения для обучающихся спортсменов на подвесной пассажирской канатной дороге.

При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном обучающемся спортсмене тренеру-преподавателю, позвать медицинского работника спортивного горнолыжного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШОР.

4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация процесса подготовки обучающихся спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- ✓ планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- ✓ достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- ✓ планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- ✓ составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с горнолыжниками выделяют:

- ✓ перспективное планирование (на 4 и более лет);
- ✓ годовое планирование;
- ✓ оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- ✓ текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки горнолыжников (схемы перспективного планирования и рабочий план).

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного обучающегося спортсмена.

Групповой перспективный план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение обучающимся спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

На основе перспективных планов составляются **текущие (годовые) планы** тренировки обучающегося спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- ✓ рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- ✓ последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно

приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных учебно-тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

- ✓ Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.
- ✓ План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.
- ✓ План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

4.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.

4.4.1. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

Задачи:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе горнолыжным спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ✓ укрепление здоровья.

Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки

Таблица 14

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Год спортивной подготовки	
		до года	свыше года
1	Общая физическая подготовка	74	98
2	Специальная физическая подготовка	110	152
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8
4	Техническая подготовка	86	102
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8
6	Инструкторская и судейская практика	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6
8	Самостоятельная подготовка	32	42
Итого:		312	416

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- ✓ всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- ✓ оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- ✓ обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- ✓ повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Средства ОФП. К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- ✓ различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- ✓ кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности в чередовании с ходьбой);
- ✓ общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- ✓ подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- ✓ плавание.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке.

Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (миниbasketбол, минифутбол и др.).

Примеры упражнений ОФП:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- ✓ упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

2. Развитие скоростных способностей:

- ✓ бег 20, 30, 40, 50, 60 метров;
- ✓ стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- ✓ челночный бег 2, 3, 4x10 метров;
- ✓ плавание на дистанцию до 15 метров;
- ✓ короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- ✓ бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- ✓ бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости:

- ✓ бег 200, 300, 400 метров;
- ✓ бег с изменением направления;
- ✓ выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
- ✓ прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди;
- ✓ прыжки в длину;
- ✓ прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
- ✓ прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- ✓ тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- ✓ прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
- ✓ бег по окружностям;
- ✓ бег по диагоналям;
- ✓ висы;
- ✓ отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.

4. Развитие двигательнo-координационных способностей:

- ✓ мини-футбол;
- ✓ баскетбол;
- ✓ ручной мяч;
- ✓ передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360^0 , 180^0 ;
- ✓ броски и прием мяча для большого тенниса;
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ ходьба на равновесие на незначительной высоте;
- ✓ катание на роликовых коньках;
- ✓ прыжки на батуте, подкидном мостике;
- ✓ прыжки в воду с различными заданиями;
- ✓ кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
- ✓ упражнения с использованием лопинга (спортивный снаряд в виде качелей, позволяющих осуществлять полный поворот вокруг горизонтальной и вертикальной осей (используется для тренировки вестибулярного аппарата)), качелей.

5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

- ✓ круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
- ✓ «мосты»;
- ✓ «шпагаты»;
- ✓ наклоны вперед, назад, скрестные;
- ✓ махи;
- ✓ выпады вперед и в сторону;
- ✓ отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
- ✓ статические упражнения на растягивание мышц;
- ✓ динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

6. Развитие общей выносливости:

- ✓ бег по пересеченной местности;
- ✓ кондиционный бег;
- ✓ кроссовая подготовка;
- ✓ велоподготовка;
- ✓ элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
- ✓ круговая тренировка со специальными упражнениями;
- ✓ прыжки в уступающе-преодолевающем режиме;
- ✓ плавание.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

К средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, роликах, батуте, полусферах, больших мячах, натянутом канате, различные имитации и прочее. На лыжах подавляющее большинство тренировочной нагрузки. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

Развитие выносливости. Тренировочные нагрузки в видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. Педагогическая классификация в основном соответствует медико-биологической (таблица 15), но с учетом специфики и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с. Таких упражнений очень мало, на практике их объединяют с упражнениями продолжительностью до 25-30 с. Поэтому V зону более точно называть смешанной алактатно-гликолитической. В ходе тренировочных занятий измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в I-II зоне мощности и в V – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Таблица 15

Зоны тренировочных нагрузок

Зона	Направленность тренировочного действия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости

IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
I	Аэробная	

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, велосипед, ролики, ходьба по пересеченной местности), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

В горнолыжном спорте используется равномерно-дистанционный и переменнo-дистанционный методы (в зависимости от подготовленности). Низкоинтенсивная интервальная тренировка с большими интервалами отдыха между отрезками (от 30-40 до 60 и более секунд) применяется как на средних, так и на коротких дистанциях.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных горнолыжников, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития выносливости. Это, прежде всего, касается длины используемых тренировочных отрезков в рамках одних и тех же пульсовых режимов.

Тренировки по выносливости в аэробной области как таковые действуют лишь в том случае, когда их объем (длительность нагрузки) достаточно высок, а интенсивность (скорость) достаточно низка. Дети ввиду высокой потребности в движениях склонны скорее к коротким интенсивным нагрузкам, а потому их следует с помощью методических указаний подводить к более длительным и менее интенсивным нагрузкам. Объем нагрузки должен увеличиваться последовательно с начальных 5-10 мин. до 20-40 мин. Чем больше длительность нагрузки, тем выше эффективность тренировки в аэробной зоне мощности. С возрастающей длительностью нагрузки должна неизбежно снижаться интенсивность. Так как на данной возрастной ступени управление интенсивностью с помощью частоты сердечных сокращений в большинстве случаев невозможно, для начала рекомендуется применять железное правило, чтобы смочь во время нагрузки «говорить или считать».

Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для развития отдельных видов выносливости для горнолыжников групп НП.

Тренировка на выносливость

Бег, ходьба

Бег по минутам

Например, 3 мин. – 5 мин. – 4 мин. – 3 мин. – бег средним темпом с паузами 30-60 сек.

Бег с оценкой времени: заданное время (как указано выше) следует бегать без часов. Тренер-преподаватель останавливает и сообщает разницу. В небольших группах либо по отдельности.

Бег с оценкой дистанции: оценивается длина дистанции, которая пробегается в течение заданного времени.

Бег с возвращением: на обратном пути должно быть затрачено то же время, что и на путь от старта до пункта возврата.

Бег на местности, бег на длительность.

Последовательный бег, на подъемах уменьшить скорость.

Походы: в походах по горам время нагрузки может быть увеличено; не уменьшать интенсивность.

Примечание: следует позволять выбор индивидуального темпа бега, одновременно составляя небольшие группы из бегунов с одинаковыми силовыми данными.

Тренировка на выносливость

Биатлон, дуатлон.

Биатлон: на длинной дистанции обустроены одна или две площадки для бросков (например, мячей в цель). В зависимости от длины дистанции, проходятся несколько кругов. За неверные броски назначаются дополнительные круги (короткие штрафные круги).

Дуатлон: комбинация двух видов спорта на выносливость; например, плавания и бега; обе дисциплины выполняются, друг за другом – измеряется общее время.

Примечание: в обоих видах спорта особо следует уделить внимание объему! Это значит, что общее время нагрузки должно составлять не менее 30 мин.

Тренировка на выносливость

Выносливость со снарядами

Выносливость со скамьей: с постоянной нагрузкой попеременно проводятся упражнения с/над длинными скамьями (6-10 скамеек, поставленные друг за другом на расстоянии 2-5 м), а также производится пробежка.

Варианты упражнения: перебегание скамейки с шагом и без шага между ними, слаломный бег, бег по скамейкам, последовательные прыжки на одной-двух ногах с/без опоры, самые разнообразные формы прыжков.

Варианты с приспособлениями: Маты, ящики, мягкие коврики

Тренировка на выносливость

Игры на выносливость

Выполнение: в противоположность к тренировкам на быстроту посредством игр с короткими дистанциями и длительными паузами, при тренировке на выносливость содержание игр составляется таким образом, чтобы возникла более-менее постоянная нагрузка на сердечно-сосудистую систему; в частности, в качестве дополнительного требования может быть постоянное движение (не останавливаться); усталость должна возникать из-за длительности нагрузки, а не ее интенсивности.

Салки: Различные варианты салок, на время.

Командные игры: командная игра (Следует играть мячом в пределах команды как можно дольше), футбол, регби (при касании – мяч отдается), хоккей в помещении.

Варианты: комбинация игр на выносливость и бега, например, 6 минут игры – смена команды – 6 мин. ненапряженного бега или рысцей – 6 мин. Игры

Развитие силы

Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Обычно у детей недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, задней поверхности бедра. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на силовых тренажерах. Обычно из таких упражнений составляют комплексы. В них обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для горнолыжного спорта мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнений выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокINETический, метод переменных сопротивлений.

Тренировка силы и силовой выносливости

В детском возрасте тренировка проводится по экстенсивному методу выдержки силы (с упором на объем), чтобы использовать аэробную способность к привыканию (капилляризация, увеличение аэробной активности энзимов, увеличение аэробных накопителей энергии и улучшение допуска кислорода в мышечные клетки). Для этого необходимо сначала изучить техническое исполнение упражнений, а затем медленно увеличивать количество их повторов. От начальных 10-20 повторов за упражнение к концу данного этапа тренировок следует достичь более 30-ти повторов либо нагрузки в более чем 4-8 этапов по 30 с (1 этап = 30 П), причем паузы между этапами должны составлять 30-60 с, а в конце каждого этапа должна ощущаться усталость, но не полное истощение.

Слишком интенсивная тренировка (до полного истощения) приведет к чрезмерному окислению мышечных клеток, а не к биологическим проявлениям привыкания.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для бобслея, скелетона силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Развитие скоростных способностей. Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;

- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Время реакции на старте определяется главным образом скоростью и подвижностью нервных процессов, а также текущим состоянием нервной системы. На способность развивать и поддерживать максимальный темп движений оказывает влияние лабильность нервных процессов и подвижность в суставах. Максимальный темп при плавании в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Развитие координационных способностей. Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Примеры упражнений СФП:

1. Имитация спусков и поворотов:

- ✓ имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;
- ✓ имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
- ✓ имитация работы рук и ног на месте;
- ✓ имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору);
- ✓ имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
- ✓ имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

2. Развитие двигательно-координационных способностей.

3. Развитие силовой выносливости:

- ✓ упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, пистолетики на правой, левой ноге и т.д.);
- ✓ упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
- ✓ упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ✓ ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- ✓ статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
- ✓ упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- ✓ упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

4. Упражнения на роликовых коньках:

- ✓ упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);
- ✓ упражнения на плоской поверхности (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);
- ✓ упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками));
- ✓ подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров); эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории).

5. «Слалом на траве».

6. Упражнения на склоне до 10 градусов:

- ✓ спуск по прямой на параллельных лыжах;
- ✓ сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);
- ✓ приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;
- ✓ развороты, торможение, сопряженные повороты.

7. Подвижные игры на лыжах:

- ✓ «Салочки» и т.п.;
- ✓ различные эстафеты.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В период начальной подготовки обучение направлено на изучение правильных и основных принципов техники. Определения основных положений на лыжах, создавая эталон правильности в каждой из трех основных плоскостей движения.

Есть четыре вида основных движений, которые используются для воздействия, контроля и (или) управления кантованием и давлением.

Вертикальные движения: движения с контролем давления (продольная плоскость).

Движения вперед-назад: для поддержания динамического баланса (продольная плоскость).

Боковые движения: создание углов кантования лыж (поперечная плоскость).

Вращательные движения: для поддержания равновесия (горизонтальная плоскость).

Хотя человек учится всю свою жизнь, давно известно, что в технике горных лыж большая часть умений и навыков складывается в период до пубертатного возраста.

Важно! Определить факторы и методы упражнений, влияющие на развитие основных навыков: давление, кантование, вращение, баланс. Положение равновесия, подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Способность оптимального выравнивания центра масс в вертикальной и горизонтальной линии по отношению к поверхности склона, правильное давление на лыжу и снятие давления с лыжи со стабильным положением корпусом.

Навыки (вращение, кантование и давление): разнообразные движения например: в плуге, параллельно, узкая и широкая постановка ног, коньковый ход, движение вне трасс. Способность переходить с ноги на ногу и прыгать с двух ног, поворачивать обе стопы в одном направлении.

Баланс (сбалансированная спортивная стойка): лыжная стойка, адаптированная к движениям. Выполнение поворотов среднего радиуса на параллельных лыжах сохраняя равновесие, верхняя часть тела (таз и туловище) ориентированно по линии падения склона.

Стратегия поворота: способность выполнять повороты короткого, среднего и длинного радиусов в зависимости от физического развития лыжника.

Координация движений: вращение ног выполняется одновременно с сохранением параллельности лыж. Движения вниз по краям бугров сохраняя параллельность лыж. Сгибание и разгибание голеностопа в определенных ситуациях.

Ниже представлены примерные тренировочные упражнения, применяемые для горнолыжников групп НП.

Ознакомление с горнолыжным инвентарем, упражнения на плоскости.

Цель: проверка снаряжения, использование снаряжения, равновесие, скольжение.

Ровная площадка.

Упражнения:

- проверка снаряжения
- правильно взять палки и лыжи
- закрыть/открыть крепления
- упражнения на равновесие без палок
- наклон вперед, достать переднюю часть крепления; дотянуться до задней части креплений
- наклоны в стороны, попеременно дотронуться до правого/левого ботинка
- почувствовать равновесие на обеих ногах (с закрытыми глазами)
- скольжение вперед-назад на месте, шаги вокруг носок и пяток лыж
- шаги/скольжение по прямой
- шаги/скольжение с небольшой сменой направления
- скользящие шаги

ШАГ-СКОЛЬЖЕНИЕ

Организация: при упражнениях в строю сохранять достаточную дистанцию.

Формы применения: при играх и состязаниях: отметить старт, поставить задачу и определить пространство для игры (древки, ворота и т.д.).

УПРАЖНЕНИЯ

Разминка без лыж.

Упражнения на лыжах на горизонтальной поверхности:

-наступить на палку, перепрыгнуть палку, шаги (вокруг носков/пяток, по прямой, по склону с небольшими перегибами, коньковые шаги и т.д.);

-игровые формы и состязания: игра в салки без палок и с одной лыжей; эстафеты только с толчками палками, без палок, через ворота и т.д.

Объяснение и демонстрация техники падения и вставания.

Способы подъема вверх на лыжах по склону.

УПРАЖНЕНИЯ

- лесенка

- упражнения по подъему елочкой

Основная стойка горнолыжника (стойка прямого спуска)

Скольжение в основной стойке: поставить лыжи параллельно на ширине бедер; вес распределить равномерно на обе лыжи, слегка согнув ноги в коленных и голеностопных суставах, спина округлая, руки держать перед собой, кисти рук в поле зрения; палки направить параллельно назад-вниз (можно без палок), взгляд вперед; мышцы напряжены, но не скованы.

Рельеф: легко проходимый, старт на пологом склоне, небольшой уклон и выкат или обратный скат.

Организация

- отметить старт и финиш

- при необходимости разделить группу, тренер находится в середине.

УПРАЖНЕНИЯ (ПРЯМОЙ СПУСК)

Объяснение основного набора действий

Демонстрация упражнения в положении на месте

Спуск в основной стойке

Спуск – сгибание-разгибание ног в коленях

Спуск – дотронуться до крепления спереди или сзади

Спуск – дотянуться до ботинка справа/слева

Спуск – с проездом под воротами из древков

Спуск – небольшие прыжки на обеих ногах

Спуск – подъем пятки или носка лыжи

Спуск-выход из лыжни (переступание вправо, влево)

Спуск-переступанием в гору подняться до отметки тренера

Спуск-вход в дугу переступанием (повороты переступанием к склону)

Все упражнения без палок

Обучение равновесию при наклоне вперед-назад, затем в стороны

ПЛУГ

Это соскальзывание на внутренних кантах лыж в стойке плугом.

Рельеф: легко проходимый; старт на пологом склоне, небольшой уклон и выкат.

Организация

- отметить старт и финиш

- при необходимости разделить группу, тренер находится в середине

УПРАЖНЕНИЯ

Объяснение

Демонстрация

Упражнения на месте: из основной стойки постановка лыж в плуг: переступанием, прыжком, одновременным раздвиганием пяток лыж с давлением на лыжи.

Плуг в спуске (прямое соскальзывание в спуске плугом):

Спуск в плуге до остановки на плоском месте

Плуг-смена угла плуга (больше-меньше)

Плуг-прямой спуск-плуг

Косой плуг (косое соскальзывание в плуге)

Чередование косого и прямого плуга

Плуг без палок

Плуг с остановкой у намеченной отметки

Плуг с переменной давления с одной ноги на другую

Вход в дугу плугом (скругленное соскальзывание в плуге)

ПОВОРОТЫ ПЛУГОМ

Изменение направления движения в плуге, при котором закантованные лыжи проскальзывают

Фазы последовательности движения:

1. Подготовительная фаза: в конце фазы управления выход в положения плуга.
2. Фаза перехода: смена лыжи, увеличение угла внешней лыжи, разгибая ноги в голеностопных и коленных суставах, переносим вес тела на внешнюю лыжу.
3. Фаза управления: скользим к линии падения склона, увеличивая давление на внешнюю лыжу

Рельеф: пологий равномерный склон

Организация и план занятия

- как можно более раннее использование подъемника
- катание гуськом след в след за тренером
- построение ниже тренера во время остановки
- одиночный спуск и свободный выбор траектории спуска
- спуск небольшими группами
- принцип «манежа»: тренер стоит на склоне и исправляет каждого ученика по отдельности, ученики спускаются по хорошо просматриваемому склону и поднимаются

УПРАЖНЕНИЯ

Спуски в плуге, повороты с небольшим изменением направления: вправо/влево. Сначала от линии падения склона, затем спуски от склона (к склону, от склона).

«Гирлянда» с линии падения склона

Одиночный поворот (через линию падения склона)

Чередование поворотов

Повороты без палок

Повороты между чарликами или воротами

Смена радиуса, смена ритма

Повороты след в след

Поворот-небольшой косой спуск -поворот

Сопряженные повороты

Обучение пользованию подъемником

Цель: обучение пользованием подъемником буксировочного типа

Перед посадкой на подъемник необходимо объяснить правила поведения при пользовании подъемником и правила техники безопасности.

Основные правила при работе с группой:

- указать место посадки и место схода с подъемника
- объяснить и продемонстрировать имитацию подъема с помощью лыжной палки
- обучить способам выхода с подъемника
- предупредить перед подъемом: «на штангу подъемника не садиться, держать корпус прямо, во время подъема сохранять прямолинейное движение вверх».
- первые подъемы желательно организовать с помощником. Тренер поднимается после подъема всей группы.

КАНТОВАНИЕ (стойка косого спуска- резанное скольжение)

Обучение движениям: из основной стойки в траверсе лыжи ставятся параллельно на ширине бедер, внутренняя (верхняя) лыжа выдвинута немного вперед, внешняя (нижняя) лыжа нагружена сильнее: основная стойка, корпус немного развернут в долину. Линии ботинок, коленей, бедер и плеч параллельны. Руки перед собой, слегка согнуты в локтях. Палки направлены по диагонали назад вниз. Взгляд вперед.

Рельеф: склон средней крутизны

Организация

- Отметить старт и финиш
- При необходимости разделить группу
- Следить за тем, чтобы на трассе было достаточно места

УПРАЖНЕНИЯ

Объяснение, демонстрация

Широкое переступание лесенкой вверх по склону (лыжи закантованы не проскальзывают)

Основная стойка (линии ботинок, коленей бедер и плеч параллельны)

Косой спуск с уходом в гору до полной остановки (преимущественная нагрузка на внешнюю лыжу)

Упражнения в ходе резанного поворота к склону:

Поднять верхнюю лыжу

Ласточка (руки и палки параллельно поверхности склона)

Поместить обе руки на нижнее колено

Поместить верхнюю руку на нижнее колено

Нижняя рука на бедре, верхняя -вперед в долину

Переступание в гору при косом спуске

Косой спуск- поворот к склону (до остановки) с увеличением угла спуска

Прямой спуск по линии падения склона-поворот к склону до остановки

БОКОВОЕ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ (движение с проскальзыванием)

Боковое соскальзывание выполняется на верхних кантах параллельных друг другу лыжах. В процессе обучения вырабатывается чувство плоской и закантованной лыжи.

Рельеф: склон средней крутизны

Организация

- отметить старт и финиш

- при необходимости разделить группу

- следить за тем, чтобы на трассе было достаточно места

УПРАЖНЕНИЯ

Стоя на месте в стойке косого спуска, сместить верхнюю лыжу в положение плуга

Из косого спуска к линии падения склона в плуге, придвинуть верхнюю лыжу параллельно нижней лыжи. Принять положение в траверсе, перевести лыжи в раскантованное положение (уменьшить угол кантования лыж) и выполнить соскальзывание.

Боковое соскальзывание по линии падения склона

Боковое соскальзывание в косом спуске до намеченной цели

ПРИМЕНЕНИЕ ПАЛОК

Укол палкой

Цель: поддержание равновесия и ритма во время спуска, содействие перекантовки лыж, инициирование нового поворота.

УПРАЖНЕНИЯ

На месте объяснить и показать. Руки перед собой параллельно склону, палки направлены по диагонали назад вниз. Делаем укол палкой: небольшим движением кисти от себя вниз касаемся палкой склона между носком лыжи и передней частью крепления. Движением кисти возвращаем палку в исходное положение.

-в траверсе укол палкой в правильном месте

-сделать траверс с уколом палкой, имитируя вертикальную работу

-сделать базовый поворот из плуга с уколом палкой

-выполнить связанные базовые повороты с уколом палкой

КАРВИНГ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Выполнение поворота из упора. Из траверса отвести пятку верхней (будущей внешней) лыжи и, разгибая ноги в голеностопных и коленных суставах увеличиваем давление выходя в скольжение по линии падения склона, загрузить внешнюю лыжу перенеся на нее вес тела одновременно придвигая внутреннюю лыжу на ширину бедер, вести поворот.

Фазы поворота «карвинг из упора»:

1.Подготовительная фаза: разгибание (вперед-вверх)

2.Фаза перехода: перенести нагрузку на верхнюю лыжу, переходящую в положение плуга (одновременно укол палкой)

3.Фаза управления: приставляя внутреннюю лыжу перейти к возможно резанному скольжению.

Рельеф: склон средней крутизны

Организация и план занятия

-Спуски гуськом по следу тренера

- одиночные спуски и свободный выбор траектории движения

- спуск небольшими группами

- спуск строем

- спуск по обозначенной трассе

- принцип «манежа»: тренер стоит на склоне и исправляет каждого ученика по отдельности, ученики спускаются по хорошо просматриваемому склону и поднимаются на подъемнике.

УПРАЖНЕНИЯ

Косой спуск плугом- переход в параллельное ведение лыж- косой спуск (поворот к склону)

Начало движения из косого спуска плугом- переход в параллельное ведение: веерообразная траектория поворотов к склону с увеличением крутизны поворотов, до выхода на линию падения склона (гирлянда)

Из положения стоя поперек склона: разгибание вперед-вверх с направлением верхней лыжи в плуг и обратно

Отдельные повороты: из косого спуска – вход в плуг- приставление внутренней ноги к внешней- параллельное (карвинг) скольжение в гору до остановки

Сделать связанные повороты

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Установка древков, колпаков, чарликов, флагов и т.д.

Упражнения без палок (с руками на коленях и т.д.)

Смена радиуса и темпа

Упражнения, закрепляющие применение усвоенной техники в различных ситуациях.

Держать в повороте обе руки на бедрах

Держать в повороте лыжную палку горизонтально перед собой

В повороте внутренняя рука на бедре, внешняя впереди

Приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи

ПОВОРОТЫ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ (скользящие)

БОЛЬШИЕ РАДИУСЫ

Прохождение поворота, при котором подготовка и сам процесс прохождения происходит на параллельных лыжах, а перекантовка происходит одновременно на двух лыжах.

Фазы движения в повороте на параллельных лыжах:

1. Подготовительная фаза: подготовка к уколу палкой

2. Фаза перехода: с одновременной перекантовкой делаем укол палкой и, разгибая ноги, увеличиваем давление на внешнюю лыжу

3. Фаза управления: скользим к линии падения склона увеличивая угол закантовки, ведем поворот (с проскальзыванием)

Рельеф: для обучения- склон средней крутизны; позднее-упражнения и применение на всех типах рельефа

Организация и план занятий

- катание гуськом по следу тренера

- одиночные спуски и свободный выбор линии движения

- спуск небольшими группами

- спуск строем

- спуск по воротам

- принцип «манежа»: тренер стоит на склоне и исправляет каждого ученика по отдельности, ученики спускаются по хорошо просматриваемому склону и поднимаются на подъемнике.

УПРАЖНЕНИЯ

Повторить карвинговые повороты начального уровня, уменьшая ширину «упора».

Поворот к склону- внешнее проскальзывание

Стоя на месте: объяснение управлением проскальзыванием внутрь

Цепочка: проскальзывание внутрь- поворот к склону

Отдельные повороты на параллельных лыжах до полной остановки

Серии поворотов на параллельных лыжах- применение палок в соответствии с ситуацией

Увеличение скорости для увеличения угла наклона внутрь поворота

Смена рельефа, радиуса, скорости

БАЗОВЫЙ ПОВОРОТ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

МАЛЫЕ РАДИУСЫ

Цель: научить выполнять повороты малого радиуса (с проскальзыванием)

Ноги равномерно двигаются под корпусом, вертикальная работа и применение палок помогают при быстрой смене направления движения.

УПРАЖНЕНИЯ

Параллельное ведение- большой радиус, сокращение радиуса

Вращение стоп во время вертикальной работы

«Хоккейный стоп» сначала без палок, потом с палками

Серия поворотов малого радиуса с отчетливой вертикальной работой и уколами палок

Групповое движение короткими поворотами в простом строе с равномерным тактом

Сделать проезд базовыми поворотами со сменой ритма (переход из поворотов малого радиуса в большой радиус и обратно, упражнение «хоккейная остановка»).

Применение в различных ситуациях

КАРВИНГ (резанные повороты)

БОЛЬШИЕ РАДИУСЫ

Карвинг- резанные повороты с наименьшим элементом проскальзывания, так как все элементы выполняются на скорости (необходимо уметь контролировать ее).

Цель: научить выполнять динамические повороты большого и среднего радиусов на кантах с разгрузкой вверх; приобщение к технике спортивного катания.

Фазы движения:

1.Фаза подготовки: выход из траверса.

2.Фаза перехода: выполняем перенос веса тела с нижней лыжи на верхнюю лыжу, перекантовку с уколом палкой, направляем лыжи к линии падения склона, используя боковой вырез, увеличивая угол закантовки и давления на внешнюю лыжу, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах, смещаем центр масс внутрь поворота).

3.Фаза управления: ведем резанный поворот с оптимальным использованием конструкции лыжи, сгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах и немного в тазобедренных) с оптимальным регулированием давления и угла кантования лыж.

УПРАЖНЕНИЯ

Повторение упражнений параллельного ведения лыж с большим радиусом

Из прямого спуска- резанный поворот к склону до полной остановки

Серия поворотов (уселение давления в фазе управления- для контроля темпа)

Смена рельефа, радиуса и темпа

Серия резанных поворотов

КАРВИНГ (резанные повороты)

МАЛЫЕ РАДИУСЫ

Динамические повороты, при которых одна смена поворотов следует за другой (сопряженные повороты)

Цель: научить выполнять динамические повороты малого радиуса на кантах; приобщение к технике слалома.

Активным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах вперед и внутрь поворота (в направлении движения) делаем перекантовку с одновременным уколом палкой. Ведем поворот, активно увеличивая давление на лыжи за счет разгибания ног в голеностопных и коленных суставах,

увеличиваем угол закантовки (смещая центр масс внутрь поворота) с активным вращением стоп в горизонтальной плоскости, сохраняя стабильное положение корпуса и оптимальную ангуляцию.

УПРАЖНЕНИЯ

Резанные повороты с большим радиусом-сокращение радиуса

Поворот к склону до полной остановки налево/направо

Резанные повороты малого радиуса с уменьшением вертикальной работы

Резанные повороты с малым радиусом- серия поворотов

Резанные повороты с малым радиусом- изменение радиуса, темпа и рельефа

Резанные повороты малого радиуса в строю с равномерным тактом

КАРВИНГ (резанные повороты)

БОЛЬШОГО РАДИУСА С РАЗГРУЗКОЙ ВНИЗ

Цель: научить выполнять динамичные повороты большого и среднего радиусов на кантах с разгрузкой вниз.

Из скольжения в траверсе, подтягивая ноги (колени) к груди, делая перекантовку, увеличивая угол закантовки (смещая центр масс внутрь поворота) и

направляя лыжи в линию падения склона (используя конструкцию лыж). Ведя поворот на кантах без проскальзывания, увеличивая давление на внешнюю лыжу, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах) и сохраняя оптимальную ангуляцию.

УПРАЖНЕНИЯ

Выполнить карвинговые повороты большого радиуса

Выполнить из траверса ноги слегка согнуты

Выполнить близко к линии падения склона ноги согнуты больше

Выполнить с линии падения склона ноги максимально согнуты

Выполнить полтора поворота большого радиуса с разгрузкой вниз с линии падения склона

Выполнить связанные повороты с разгрузкой вниз большого радиуса

Выполнить повороты с разгрузкой вниз большого радиуса изменяя радиус поворота и скорость

Выполнить переход от карвингового поворота большого радиуса к карвинговым поворотам большого радиуса с разгрузкой вниз (сохраняя радиус поворота).

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статистическим и динамическим нагрузкам.

2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

3. Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом.

Продолжительность занятий 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 минут.

3. Упражнения на равновесие – 5 минут.

4. Эстафетный бег 6х15 м – 7 минут.

5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») – 30 минут.

6. Упражнения на гибкость – 5 минут.

7. Упражнения в ловле и бросках мяча – 10 минут.

8. Эстафета с переносом мячей – 10 минут.

9. Упражнение на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.

3. Эстафетный бег между препятствиями 8х15 м – 15 минут.

4. Упражнения на расслабление – 7 минут.
5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки») 4х5 минут – 25 минут.
6. Упражнения на равновесие – 10 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.
3. Бег под гору по прямой (4х10 м) и с изменением направления между препятствиями (4х15 м) – 10 мин.
4. Прыжки в глубину – 5 минут.
5. Комбинированные эстафеты с оббеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м) – 10 минут.
6. Упражнения на расслабление – 5 минут.
7. Подвижные игры на местности – 32 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки

Задачи:

1. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну ногу, движения сгибание-разгибание-сгибание.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.
3. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски по пологому склону – 10 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) – 15 минут.
4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.
5. Изменение направления движения на бугре способом сгибания из косого и прямого спусков – 25 минут.
6. Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.) – 15 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание – 5 минут.
3. Изменения направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 8-10 градусов – 15 минут.
4. Прямые и косые спуски по неровному склону – 15 минут.
5. Изменения направления движения переступанием, 2-4 поворота на склоне 100м. Крутизной 8-10 градусов – 20 минут.
6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30м. Прямые и косые спуски в парах, тройках) – 20 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание и скольжением на одной лыже 1-2 м. После выполнения сгибания-разгибания-сгибания – 25 минут.
4. Изменение направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание с подниманием внутренней лыжи над склоном – 20 минут.

5. Соревнование в выполнении поворота переступанием в движении – 20 минут.

**Примерный недельный микроцикл соревновательного периода
для групп начальной подготовки**

Задачи:

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.

2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.

3. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10 градусов, 3х100-120 м – 10 минут.

3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса – 20 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12 градусов, 8х5-6 ворот – 30 минут.

5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10 градусов (этап – 30м) 4х30 м – 10 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12 градусов, 2х100-120 м – 5 минут.

3. Спуски с выполнением конькового шага и преодоление одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50-60 м на склоне крутизной 10-12 градусов – 15 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 м. на склоне крутизной до 12 градусов с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12-15 м) 10х4-6 ворот – 40 минут.

5. Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м коньковым шагом на склоне 8-10 градусов – 10 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 6х100-120 м – 25 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12 м на склоне крутизной до 12 градусов и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 6х4-6 ворот – 20 минут.

5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м), 4х25-40 м – 20 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

4.4.2. Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Задачи:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование

- ✓ навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья.

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица 14

№ п/п	Тема	Год спортивной подготовки	
		до трех лет	свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	98	156
2	Специальная физическая подготовка	106	192
3	Участие в спортивных соревнованиях	42	68
3	Техническая подготовка	141	220
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	18
6	Инструкторская и судейская практика	42	60
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	20
8	Самостоятельная подготовка	65	98
Итого:		520	832

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ развитие общих физических способностей;
- ✓ поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
- ✓ повышение уровня общей физической подготовки.

Используя следующие упражнения:

- ✓ гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
- ✓ легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
- ✓ спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
- ✓ упражнения с отягощением;
- ✓ велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- ✓ закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- ✓ закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;

- ✓ отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.
- Используя следующие упражнения:
- ✓ специальные физические упражнения;
 - ✓ передвижение на роликовых коньках.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
 - ✓ закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и слалома в усложненных условиях;
 - ✓ закрепление основы техники прохождения трасс супер-гиганта и скоростного спуска.
- Используя следующие упражнения:
- ✓ специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
 - ✓ спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ (1-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег в разных зонах интенсивности.
3. Бег средней интенсивности.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
6. Наклоны, вращения.
7. Приседания, отжимания, подтягивания.
8. Акробатические упражнения.
9. Упражнения на равновесие.
10. Упражнения на гибкость.
11. Плавание, прыжки в воду, игры в воде.
12. Подвижные игры, эстафеты.
13. Элементы спортивных игр.
14. Упражнения на батуте.
15. Упражнения на роликовых коньках.
16. Велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

1. Имитация спусков в разных стойках.
2. Имитация преодоления неровностей склона.
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
4. Движения с переносом веса тела вовнутрь или движение вовнутрь.
5. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).

Развивающие

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение).
2. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Прямой и косой спуск.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Передвижение коньковым шагом.
4. Спуски на одной лыже.
5. Перенос веса тела с ноги на ногу.
6. Остановка разворотом лыж.
7. Ведение дуги поворота на внешней лыже.
8. Согласование движений при выполнении поворотов.
9. Одновременная работа рук с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома.
10. Повороты без палок.
11. Вход в поворот с конькового шага.
12. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м (8-12 ворот).
13. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м (4-10 ворот).
14. Прохождение ритмичных трасс слалома (4-15 ворот).
15. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот).
16. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
17. Прохождение трасс скоростного спуска (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
18. Подвижные игры на лыжах.
19. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Примерные учебно-тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (1-й год)

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Укрепление здоровья и закаливания организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Бег с ускорением 4х15-20 м – 5 минут.
4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15х8 – 5 минут.
5. Упражнения с мячами – 10 минут.
6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения – 15 минут.
7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом 2х10 минут – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты) – 20 минут.
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики – 10 минут.
5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу) – 10 минут.
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 20 минут.
7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (1-й год)

Задачи:

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.

2. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

3. Изучение остановки разворотом лыж.

4. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.

2. Повороты среднего радиуса с выполнением движения сгибание-разгибание на склоне крутизной 10-12 градусов – 10 минут.

3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10-12 градусов – 15 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс слалома (10-15 ворот с расстоянием между ними 8-10 м) – 25 минут.

5. Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м на склоне 25-30 градусов с выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж – 10 минут.

6. Переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 10-12 градусов – 5 минут.

7. Игра на лыжах (соревнование между «командами» в остановке в заданном месте) – 15 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и имитационные упражнения – 10 минут.

2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием – 10 минут.

3. Преодоление серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м, 2-3 бугра) с последующим переходом в косой спуск и дальнейшей остановкой. Склон до 15 градусов – 10 минут.

4. Выполнение поворотов среднего радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 10-15 градусов – 25 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы слалома (10-15 ворот с расстоянием между ними 10-12 м) и преодолением одиночных бугров до и после трассы – 15 минут.

6. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева). Этап 15-20 м следующий участник начинает движение по сигналу тренера-преподавателя, после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом» – 20 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (1-й год)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.

2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах с крутизной 10-12 градусов.

3. Совершенствование техники преодоления неровностей склона.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 8-15 градусов, 120-150 м – 10 минут.

3. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м на склоне крутизной 10-12 градусов) – 10 минут.

4. Прохождение трассы из 12-15 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м крутизной до 12 градусов – 35 минут.

5. Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон 8-10 градусов – 15 минут.

6. Соревнование на точность остановки после прямого и косого спусков по склону длиной 30-40 м крутизной 10-12 градусов – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.

2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15 градусов. Длина безостановочного спуска 100-150 м – 20 минут.

3. Преодоление неровностей склона в косом спуске – 15 минут.

4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (Результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) – 30 минут.

5. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 15 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ (2-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические, гимнастические упражнения, батут.
6. Упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Плавание, прыжки в воду.
10. Роликовые коньки, велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение).
3. Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).

Подводящие

1. Имитация поворотов.
2. Имитация спусков.
3. Движение с конкретизацией направления (с разгибанием ног вперёд, внутрь поворота).
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Прямые и косые спуски в различных стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ).
3. Боковое соскальзывание.
4. Торможение разворотом лыж.
5. Коньковый ход.
6. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты).

7. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса.
8. Повороты на параллельных лыжах с ведением дуги на внешней лыже.
9. Повороты с конькового шага.
10. Прыжки на лыжах.
11. Прохождение «змейки».
12. Трассы слалома.
13. Трассы слалома-гиганта.
14. Трассы супер-гиганта.
15. Трассы скоростного спуска.
16. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
17. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Примерные учебно-тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (2-й год)

Задачи:

1. Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся спортсменов.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег средней интенсивности 1000 м – 12 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 15 минут.
3. Имитирование движений на суше – 10 минут.
4. Упражнения в воде по освоению способов плавания (скольжение, движение рук, ног, дыхание и т.д.) – 15 минут.
5. Прыжки в воду – 15 минут.
6. Игры в воде с мячом (на мелководье) – 18 минут.
7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1200 м – 15 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 25 минут.
3. Упражнения на воде по освоению способов плавания – 10 минут.
4. Прыжки в воду, игры на воде – 30 минут.
5. Упражнения на гибкость и расслабление – 10 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (2-й год)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах с крутизной 10-12 градусов.

3. Прохождение трассы слалома-гиганта

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего радиуса и выполнением специальных упражнений – 20 минут.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта из 15-20 – 50 минут.
4. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м на склоне крутизной 10-12 градусов) – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.

2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15 градусов. Длина безостановочного спуска 100-150 м – 20 минут.

3. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 15 минут.

4. Прохождение трассы слалома-гиганта – 45 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (2-й год)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.

2. Совершенствование поворотов с конькового шага.

3. Совершенствование умений управления лыжами.

Продолжительность занятий 90 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 9 минут.

2. Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон 12-15 градусов – 10 минут.

3. Спуск по неровному склону – 5 минут.

4. Прохождение бугра и впадины (серии из 2-3 бугров) – 8 минут.

5. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах – 8 минут.

6. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6-7 м 5х5-6 ворот (склон 12-15 градусов) – 15 минут.

7. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м 5х5-6 ворот (склон 12-15 градусов) – 15 минут.

8. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 м на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения переступанием – 15 минут.

9. Произвольные спуски – 5 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 10 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов среднего и малого радиуса по неровному рельефу – 15 минут.

3. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м на склоне 12-15 градусов, 4х4-5 ворот – 12 минут.

4. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м на склоне с переменной крутизной 15-18 градусов, 6х6-8 ворот – 20 минут.

5. Преодоление одиночного бугра на склоне крутизной до 15 градусов – 10 минут.

6. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от склона (прыжок). Склон 12-15 градусов. Полет 1-2 м. Проводиться как соревнование на устойчивость при приземлении и длину полета – 13 минут.

7. Произвольные спуски с выполнением упражнения, руки на поясе, лыжи параллельно – 10 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО ТРЕХ ЛЕТ (3-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.

3. Бег высокой интенсивности.

4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).

5. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах.

6. Спортивные игры с мячом.

7. Эстафеты, подвижные игры.

8. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
9. Роликовые коньки, велосипед.
10. Упражнения на равновесие.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

1. Имитация спусков.
2. Имитация поворотов.
3. Движение вовнутрь, угловое положение
4. Разгрузка сгибание-разгибание.
5. Имитация поворотов на параллельных лыжах.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте).
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение).
3. Упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения).
4. Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски прямые и косые.
2. Боковое соскальзывание.
3. Прохождение неровностей.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение трассы слалома.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Прохождение трассы слалома-гиганта.
10. Повороты большого радиуса.
11. Прыжки с бугра в группировке.
13. Прохождение трассы супер-гиганта.
12. Прохождение участков трассы скоростного спуска.
13. Коньковый ход.
14. Повороты с конькового шага.
15. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
16. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (3-й год)

Задачи:

1. Обеспечение всестороннего развития.
2. Развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Укрепление здоровья обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 10 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 15 минут.

4. Бег с ускорениями 5х10-15 м – 5 минут.
5. Подвижная игра «День и ночь», «Вызов номеров» – 10 минут.
6. Упражнения на равновесие – 10 минут.
7. Прыжки на батуте – 40 минут.
8. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.
9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 10 минут.
2. ОРУ в движении – 10 минут.
3. СПУ (подводящие) – 15 минут.
4. Упражнения на роликовых коньках – 60 минут.
5. Упражнения на расслабление и гибкость – 15 минут.
6. Упражнения с мячами (на месте и в движении) – 10 минут.
7. Подвижная игра «Мяч капитану» – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (3-й год)

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения поворотов малого радиуса при прохождении отрезков трасс слалома.
2. Совершенствование техники преодоления неровностей.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.
2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.
3. Преодоление серии бугров в прямом спуске (4-6 бугров на склоне длиной 2-3х40-50 м) – 10 минут.
4. Прохождение «змейки» из 6-10 ворот с расстоянием между древками 6-8 м 3-4 раз – 25 минут.
5. Прохождение ритмичной трассы слалома (15-20 ворот) 6-8 раз – 50 минут.
6. Свободные спуски по неровному склону – 20 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.
2. Произвольные, безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.
3. Прохождение «змейки» из 6-8 ворот 3-4 раза – 15 минут.
4. Прохождение «змейки» из 4-5 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 5-6 раз – 30 минут.
5. Прохождение 4-5 ворот слалома, «змейки» из 6-8 ворот и 6-8 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 2 раза – 15 минут.
6. Произвольные спуски – 10 минут.
7. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения – 10 минут.
8. Соревнования на точность закантовки-раскантовки лыж. (Обучающиеся спортсмены после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) обучающихся спортсменов, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу – 20 минут.
9. Произвольные спуски – 5 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ (4-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут.
6. Упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
10. Роликовые коньки, велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Угловое положение без лыж.
3. Разгрузка сгибание-разгибание.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение).
3. Упражнения для мышц брюшного пресса, мышц спины (поднимание ног, поднимание туловища).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа.
3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие).
4. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки».
5. Старт, стартовый разгон.
6. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска.
7. Повороты среднего радиуса.
8. Повороты большого радиуса.
9. Прыжки с бугра в группировке.
10. Повороты с широкого шага и с конькового шага.
11. Боковое соскальзывание.

Примерные учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для учебно-тренировочных групп период подготовки свыше трех лет (4-й год)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 5 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 5 минут.
4. Бег с ускорениями 20, 30, и 40 м по 2 раза – 15 минут.
5. Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращением – 10 минут.
6. Комбинированная эстафета (бег, прыжки) – 10 минут.
7. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 40 минут.
8. Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч) – 30 минут.
9. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней – 10 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 10 минут.
3. СПУ (подводящие и развивающие) – 25 минут.
4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» – 15 минут.
5. Упражнения на гимнастических снарядах – 30 минут.
6. Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг») – 15 минут.
7. Спортивная игра (баскетбол) – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (4-й год)

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения конькового шага.
2. Совершенствование техники старта.
3. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов различного радиуса, склон 200-300 м 3-4 раза – 10 минут.
3. Выполнение поворотов со сменой ритма, склон 150-200 м 4-6 раз – 15 минут.
4. Прохождения сочетания 15-20 ворот с использованием параллельных лыж, 10-12 раз – 70 минут.
5. Произвольный спуск 2х250-300 м – 5 минут.
6. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, соревнование в спуске на одной лыже) – 10 минут.
7. Произвольный спуск поворотами большого радиуса 2х300-400м – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов на параллельных лыжах, используя вначале движения коньковый шаг 2- 3 раза – 10 минут.
3. Прохождение отрезка 10-15 мин коньковым шагом спортсмены стартуют по сигналу тренера (может проводиться в форме игры) 10-15 м 5-6 раз – 5 минут.
4. Повторное прохождение 15-20 ворот – 70 минут.
5. Подводящие упражнения к овладению техникой активного старта (старт Кили) – 5 минут.
6. Выполнение активного старта с продолжением движения 10-15 мин по линии склона – 10 минут.
7. Игры на лыжах, эстафеты с использованием разученных элементов – 15 минут.
8. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона на скорости 40-45 км/час) – 5 минут.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ (5-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Кроссы.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки и многоскоки.
6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссе и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
11. Роликовые коньки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Ангуляция (угловое положение) – сгибание-разгибание в продольном и боковом направлениях.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции.
3. Упражнения для мышц пресса, мышц спины (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т.п.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски в основной стойке.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Повороты на параллельных лыжах.
10. Повороты большого радиуса.
11. Прыжки с бугра в группировке.
12. Старт, стартовый разгон.
13. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

Примерные учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (5-й год)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья спортсменов.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) на месте и в движении – 15 минут.
3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками – 15 минут.
4. Упражнения на гибкость (в парах) – 10 минут.
5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40м) – 10 минут.
6. Игра в футбол 2х15 мин – 35 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10 минут.
8. Велосипед и велоэргометр (движение средней и низкой интенсивности) – 20 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.
2. ОРУ и СПУ – 25 минут.
3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах – 40 минут.
4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы в «одиночку». «Сухой слалом»: спортсмены сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенном месте (бег, прыжки, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой и второй трассы, наличие сбоев на «трассе» – 20 минут.
5. Спортивные игры (баскетбол) – 25 минут.
6. Упражнения на гибкость и расслабление – 10 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (5-й год)

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома.
2. Совершенствование техники слалома-гиганта.
3. Повышение специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже 150-200 м 6 раз – 20 минут.
3. Прохождение «змейки» (6-8 ворот) с расстоянием между древками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-20 градусов, 4х6-8 ворот. Длина стартового разгона увеличивается от 10-20 – 20 минут.
4. Прохождение трассы слалома 30-45 ворот – 20 минут.
5. Повторное прохождение трассы слалома с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсменов – 50 минут.
6. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/час) – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ в движении и на месте – 10 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей склона, 4х350-500 м – 20 минут.
3. Прохождение трассы супер-гиганта 20-30 ворот – 60 мин.

4. Повторное прохождение трассы поворотами большого радиуса (20-30 ворот) – 30 мин.
5. Прохождение в одном спуске 2-3 последовательно расположенных трасс (10-12 ворот каждая) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы – 60 минут.
6. Прыжки с бугра в группировке – 40 минут.

4.4.3. Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на горных лыжах и физической подготовленности обучающихся спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Годовой учебно-тренировочный план для групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 15

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	151
2	Специальная физическая подготовка	190
3	Участие в спортивных соревнованиях	94
4	Техническая подготовка	312
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	27
6	Инструкторская и судейская практика	94
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42
8	Самостоятельная подготовка	130
Итого:		1040

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Кросс.
4. Бег высокой интенсивности(ускорения, повторный бег на короткие дистанции).
5. Прыжки, многоскоки.
6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах.
7. Спортивные игры с мячом (футбол, ручной мяч, баскетбол).
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссе и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду. Игры на воде.
11. Гонки на лыжах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

1. Упражнения на батуте.
2. Имитация спусков и поворотов.
3. Имитация преодоления неровностей склона.
4. Резаные повороты разного радиуса.
5. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием.
6. Выполнение упражнений на отработку наклона и положения частей тела, которое обеспечивает оптимальный угол закантовки лыж в повороте.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, на определенное движение или жест тренера принять стойку горнолыжника, при ходьбе по крутому по хлопку присесть и т.д.).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание и повороты туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами – держит партнер и т.д.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза(вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Повороты со сменой ритма.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа склона.
4. Резаные повороты малого, среднего и большого радиуса.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение трассы скоростного спуска, супер-гиганта, слалома-гиганта и слалома.
8. Прыжок с бугра в группировке.
9. Выполнение поворотов на одной лыже (другая лыжа не касается склона).
10. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне.
11. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона).
12. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне.
13. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
14. Повороты большого радиуса на ровном склоне.
15. Повороты большого радиуса на неровном склоне.
16. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
17. Старт, стартовый разгон.

Примерные учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие.
2. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.
3. Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятий 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ (подводящие) в движении – 30 минут.
2. Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками – 25 минут.

3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие – 25 минут.
4. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость – 15 минут.
6. Бег средней интенсивности по пересеченной местности – 15 минут.
7. Ходьба, упражнения на расслабление в движении – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 40 минут.

3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 30 минут.
4. Прыжки на батуте, имитационные упражнения – 30 минут.

5. Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (игра, «Демонстратор». Обучающийся спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на батуте. Следующий – выполняет заданную программу и задает следующую и т.д. Побеждает обучающийся спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении) – 20 минут.

6. Подвижные и спортивные игры – 30 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.
2. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ в движении и на месте – 30 минут.
3. Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м), движение с изменением направления – 10 минут.

4. Велокросс 2х5 км – 45 минут.
5. Упражнения на гибкость – 15 минут.
6. Спортивные и подвижные игры на местности – 35 минут.
7. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 15 минут.
8. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 10 минут.
2. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 30 минут.
3. Эстафеты (бег 15-20 м, «Командная гонка» на велосипедах 200-300 м) – 15 минут.
4. Велосипед (групповая гонка по шоссе 20-25 км с 2-3 промежуточными финишами) – 60 минут.

5. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 минут.
6. Спортивная игра (футбол) – 30 минут.
7. Велосипед (движение низкой интенсивности) – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление и гибкость – 5 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование технической подготовки.
2. Закаливание и укрепление здоровья спортсменов
3. Повышение общей и специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов – 20 минут.
3. Выполнение поворотов со сменой ритма – 20 минут.

4. Прохождение стартового разгона – 40 минут.
5. Прохождение трассы слалом-гиганта (30-35 ворот) – 40 минут.
6. Игры на лыжах – 15 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски разного радиуса – 30 минут.
3. Прохождение трассы слалом-гиганта (30-35 ворот) – 80 минут.
4. Упражнения на совершенствование техники поворота, руки на поясе, лыжи параллельны друг другу – 30 минут.

5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 минут.

Задачи:

1. Совершенствование управления движением на лыжах.
2. Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса.
3. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
4. Укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса, 4-5х300-400 м – 25 минут.

3. Прохождение 2-3 отрезков ритмичных трасс слалом из 10-15 ворот, поворотами среднего и малого радиуса (прохождение отрезков производится до образования ям-стенок с контруклоном в каждом повороте. Далее эта трасса уже без древков используется как учебный рельеф) – 40 минут.

4. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны – 40 минут.

5. Выполнение поворотов на одной лыже (другая лыжа не касается склона). Соревнование в прохождении трассы из 5-8 ворот на одной лыже – 30 минут.

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов малого и среднего радиуса по неровному склону и учебному рельефу, прыжки с бугра в группировке – 30 минут.

3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах – 30 минут.

4. Прохождение трасс слалом (30-45 ворот) по неровному склону с увеличенной начальной скоростью – 60 минут.

5. Отработка старта и стартового разгона (стартовый разгон 20-25 м выполняется коньковым шагом) – 25 минут.

6. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики скоростного спуска, супер-гиганта и слалом-гиганта.

2. Совершенствование стойки скоростного спуска и техники преодоления неровностей склона.

3. Повышение скорости движения по трассе.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиусов – 35 минут.
3. Прохождение трассы супер-гиганта – 80 минут.
4. Соревнование в движении коньковым шагом на пологом склоне 3х100 м – 15 минут.
5. Прямой спуск в стойке скоростного спуска и остановка в «коридоре» длиной 30 м – 30 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 10 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса – 35 минут.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта (30-40 ворот) с хронометрированием – 80 минут.
4. Спуски с выполнением поворотов в стойке скоростного спуска – 30 минут.
5. Прохождение неровностей склона в стойке скоростного спуска – 25 минут.

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.

2. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.

3. Развитие специальной выносливости.

4. Формирование мобилизационной готовности у обучающихся спортсменов.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне) – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе слалома соревновательной длины с хронометрированием – 100 минут.

4. Произвольные спуски – 25 мин.

5. Участие в соревнованиях по слалому.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты среднего радиуса на склоне переменной крутизны (желательно на соревновательном склоне) – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе слалома-гиганта соревновательной длины с хронометрированием – 100 мин.

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по слалому-гиганту.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе супер-гиганта – 100 минут.

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по супер-гиганту.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе скоростного спуска – 100 минут.

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по скоростному спуску.

4.4.4. Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства

Задачи:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства

Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых горнолыжнику, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера-преподавателя и судьи.

Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, обучающиеся спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 16

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	191
2	Специальная физическая подготовка	211
3	Участие в спортивных соревнованиях	112
4	Техническая подготовка	412
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18
6	Инструкторская и судейская практика	112
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62
8	Самостоятельная подготовка	130
Итого:		1248

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой, высокой интенсивности.
3. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, вращения туловища.
4. Прыжки, многоскоки (вперёд, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, на гимнастической полусфере.
7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
10. Велосипедная подготовка.
11. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.
12. Упражнения для мышц таза и ног.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения на батуте.
2. Имитация спусков на лыжах («сухой» слалом).
3. Имитация преодоления неровностей склона.
4. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием.
5. Резанные повороты разного радиуса.
6. Прыжки с бугра в группировке.
7. Выполнение упражнений на скорости.

Развивающие упражнения

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной системы (на сигнал тренера выполнить заданное движение).
2. Упражнения на развитие быстроты, максимальной силы, скоростно-силовой и общей выносливости, силовой выносливости, взрывная сила.

Упражнения на координацию

1. Повороты среднего радиуса, руки вперед, ладони вниз.
2. Повороты среднего радиуса, внутренняя рука впереди внешняя на поясе, после поворота происходит смена рук.
3. Повороты спиной вперед.
4. Повороты с изменением ритма.
5. Повороты большого радиуса на скорости.
6. Повороты малого радиуса без палок.
7. Смена техники во время спуска.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Повороты со сменой ритма.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Совершенствование техники поворотов.
3. Преодоление неровностей рельефа склона.
4. Опережающий прыжок.
5. Резанные повороты малого, среднего и большого радиуса.
6. Свободные спуски на технику.
7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение «змейки».
9. Прохождение трассы скоростного спуска, супер-гиганта, слалома-гиганта и слалома.
10. Прыжок с бугра в группировке.
11. Выполнение поворотов на одной лыже (другая лыжа не касается склона).
12. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне.

13. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона).
14. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне.
15. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
16. Повороты большого радиуса на ровном склоне.
17. Повороты большого радиуса на неровном склоне.
18. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
19. Старт, стартовый разгон.

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки горнолыжника, пока обучающийся спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности горнолыжника;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной, вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной учебно-тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У обучающихся спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

4.5. Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

			нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся спортсменов при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся спортсменов	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся спортсменов	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося спортсмена	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта,

			различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» основаны на особенностях вида спорта «горнолыжный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «горнолыжный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

5.4. Возраст обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «горнолыжный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «горнолыжный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие горнолыжной трассы;
- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП):

Таблица 18

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Брусья гимнастические	комплект	1
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5	Жилет с отягощением	штук	10
6	Измеритель скорости ветра	штук	1
7	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
8	Конь гимнастический	штук	1
9	Крепления горнолыжные	комплект	10
10	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11	Лыжи горные	пар	10
12	Мат гимнастический	штук	10
13	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения)	штук	10

	спортсменов)		
14	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15	Мостик гимнастический	штук	2
16	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
17	Палки горнолыжные	пар	10
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Пояс утяжелительный	штук	10
20	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21	Сани спасательные	штук	3
22	Скакалка гимнастическая	штук	10
23	Скамейка гимнастическая	штук	6
24	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25	Снегоход	штук	1
26	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27	Стенка гимнастическая	штук	8
28	Термометр наружный	штук	4
29	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31	Утяжелители для ног	комплект	10
32	Утяжелители для рук	комплект	10
33	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	штук	1
34	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
35	Грузопассажирский автомобиль для перевозки спортивного инвентаря и оборудования	штук	1
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37	Сети безопасности «тип В» (заградительные) для дисциплины «Слалом» (толщина нити, 3,5 мм, ячейка 70х70 мм, 2,0х25 м)	пог. м	288

Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41	Сети безопасности «тип В» (заградительные) для дисциплины «Супер-гигант» (толщина нити, 3,5 мм, ячейка 70x70 мм, 2,0x25 м)	пог. м	4500
42	Шест для установки защитной сети (высота 2,5 м) с комплектом зажимов	штук	3000

✓ обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП):

Таблица 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап УТСС		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки горнолыжные	пар	10
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	10
3.	Очки защитные	комплект	10
4.	Чехол для лыж	штук	10
5.	Шлем	штук	10

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап НП	Этап УТСС	Этап ССМ	Этап ВСМ

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

- ✓ обеспечение обучающихся спортсменов проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся спортсменов питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися спортсменами).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях,

реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества образования.

Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- ✓ объективную оценку уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей;
- ✓ своевременное выявление профессиональных дефицитов тренеров-преподавателей, содействие их осознанию и формированию соответствующих образовательных запросов;
- ✓ использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов, в т.ч. посредством разработки индивидуальных образовательных маршрутов и реализации индивидуальных образовательных программ профессионального развития;
- ✓ вовлечение тренеров-преподавателей в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;
- ✓ поддержку деятельности педагогических сообществ, объединений, проектных групп, обеспечивающих условия для «горизонтального» обучения, открывающих возможности для самореализации в профессии, построения вертикальной либо горизонтальной карьеры.

6.2.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Источники Опубликованные

1. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «горнолыжный спорт».
2. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 876 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фристайл» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2022 № 71346).
3. Правила вида спорта «горнолыжный спорт».

Литература

4. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
5. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.

7. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
9. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
10. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.
11. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.
12. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.
13. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
14. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
15. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
16. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
17. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982. – с. 42-46.
18. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – с. 17-20.
19. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.
20. Килли, Ж.-К. Мысленная тренировка горнолыжника // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979, Вып. 1. – с. 56-50.
21. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
22. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
23. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.
24. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с: ил.
25. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
27. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
28. Межуха, Т. С. Белые звезды Альп. – М.: Советская Россия, 1972.
29. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
30. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. – Алма-Ата.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
31. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
32. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
33. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005 – 820 с.
35. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
36. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.

37. «Пьянта Су! Горные лыжи глазами тренера». [Текст] / Грег Гуршман – Москва, 2005 – 105 с.
38. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010 – 464 с.
39. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.
40. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
41. Фарфель, В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 284с.
42. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 288с.
43. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
44. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – с. 50-56.
45. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
46. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
47. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.
48. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.

Интернет-ресурсы

49. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
50. <https://sport.gov-murman.ru> – Министерство спорта Мурманской области.
51. <http://www.fgssr.ru> – Российская федерация горнолыжного спорта.
52. <http://www.fis-ski.com> – Международная федерация лыжного спорта.
53. <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.
54. www.sportizdorove.ru – Спорт и здоровье.
55. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
56. www.fizkulturai sport.ru – Теория и методика физической культуры и спорта.
57. www.ns-sport.ru – Спортивный обозреватель.
58. <http://www.fismag.ru> – Журнал «Физкультура и спорт».
59. <http://www.teoriya.ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
60. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.
61. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство.
62. <https://olympic.ru> – Олимпийский комитет России.
63. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет.
64. <http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни».
65. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
66. <http://www.fizkulturaravshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
67. <http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое.
68. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног.

69. <http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре.
70. <http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре.
71. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника.
72. <https://konspektka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре.
73. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре.
74. <https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта.
75. <https://disk.yandex.ru/d/f9OlN1hw7oz-Lg> Программный комплекс рекомендаций по специальной технической подготовке горнолыжников.

Приложение 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
			2	2	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	74	98	98	156	151	191
2.	Специальная физическая подготовка	110	152	106	192	190	211
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	42	68	94	112
4.	Техническая подготовка	86	102	141	220	312	412
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	5	6	5
6.	Теоретическая подготовка	2	3	7	8	15	8
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	5	6	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	5	6	10	12
9.	Инструкторская практика	-	-	21	30	47	56
10.	Судейская практика	-	-	21	30	47	56
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	7	12	20
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	7	20	30
13.	Самостоятельная подготовка	32	42	65	98	130	130
Общее количество часов в год		312	416	520	832	1040	1248

