

Комитет физической культуры, спорта и туризма
мэрии города Магадана

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Русская
горнолыжная школа»

ПРИНЯТО

Тренерский совет
Протокол № 3

от « 08 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан»
Вылков А.А.

Приказ № 22
от « 08 » 08 2023 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

*Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», (утверждённого Приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022, № 881)*

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчики:

Вылков А.А. - директор

Черных Е. – старший инструктор-методист

Федорова А.П. – инструктор-методист

Магадан 2023 г.

Оглавление

1.	Общие положения.....	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
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.....	3
2.2.	Объем Программы	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4-6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	6-8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9-11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11-14
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	14-16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16-19
3.	Система контроля.....	19
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	19-20
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	21
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	21-24
4.	Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт».....	24
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий)	24-26
4.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	26
4.3.	Структура тренировочного занятия.....	26-28
4.4.	Общие требования к безопасности.....	28-29
4.5.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	29-62
4.6.	Учебно-тематический план	63-67
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт».....	68
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	68-73
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	74
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	75-76

I. Общее положение.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по горнолыжному спорту (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «горнолыжный спорт», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 881 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и подготовительных принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 по виду спорта «горнолыжный спорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объём 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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

- учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах:

групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий, самоподготовка, работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

- учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия:					
N п/п	Виды 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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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 чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

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		

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) 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.

МАУДО «СШОР «РГШ-Магадан», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Виды спортивных соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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 - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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.

Годовой учебно-тренировочный план .

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25	17-22	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29	22-29	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	8-10	8-10	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. 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 проведение 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.	В течение года
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
		Практическая деятельность и	
2.2	Режим питания и отдыха	восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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 (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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением других именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, 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.	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 навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, семинаров/лекций/уроков/викторин, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодная проверка уровня знаний;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со 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 спортсменом 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, запрещенного 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.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, о документах регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте МАУДО «СШОР РГШ-Магадан» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте: «RUSADA».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами.	Январь-март	Тренерскому составу поставить отметку в журнале (дата проведения занятия) Возраст обучающихся 10 лет.
	Прохождение курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Тренерскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 10 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA». Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
	Антидопинговая викторина	Ноябрь	Тема «Честная игра»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Антидопинговая викторина	Май	Тема «Чистый спорт»

	Антидопинговая викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Викторина	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения учебно-тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

К концу учебно-тренировочного этапа обучающиеся начинают самостоятельно вести дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера-преподавателя;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- оказания помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря. Для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на этапе начальной подготовки

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1 и 2	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в горнолыжном спорте терминологией.
	Судейская	Изучение основных положений правил по горнолыжному спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в горнолыжном спорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по горнолыжному спорту. Судейство соревнований в роли секундометриста.
2	Инструкторская	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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи. Контроль формы спортсменов перед соревнованием.

3	Инструкторская	Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Без ограничений	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах. Участие в судействе соревнований в роли секретаря, судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. Ведение протоколов соревнований. Принимают участие в судействе соревнований СШ, в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Судейская	Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами

сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медико-биологические средства восстановления

I уровень	Физические упражнения
	Закаливание
	Питание
	Витамины
	Очищение организма
	Режим труда и отдыха
II уровень	Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели
	Фармакология: тонизирующие препараты, трапквизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные)
	Терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнеотерапия, блокады, анестезия
	Массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарнорефлекторный, виброкрно-, гидро- и т.д.
	Фитотерапия

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Учебно-тренировочные группы. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время учебно-тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (Частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время учебно-тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств, следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Примерный план применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки.

Дни недели	Период занятиями	В течении занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный), продукты повышенной ценности, фармакологические средства	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

III. Система контроля.

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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»;
- повысить уровень двигательных умений и навыков;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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 общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- 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 не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер

спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУДО СШОР «РГШ-Магадан», 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы

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

N 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 3x10 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

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и 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	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
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"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и 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	15,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8	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	20
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	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"			

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

N 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	см	не менее	
			+8	+10

	скамье (от уровня скамьи)			
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	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	30
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1600	1400
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий (общий).

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в Учреждении.

Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы - развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий лыжным двоеборьем.

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, суть которого заключается в спуске с гор на лыжах по размеченной специальными флажками и воротами трассе. Горнолыжный спорт включает в себя 5 спортивных дисциплин (видов): слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом (супергигант), скоростной спуск, горнолыжная комбинация. Слалом — спуск с горы на горных лыжах по трассе длиной от 450 до 500 м. Трасса для слалома размечается воротами шириной 3,5-4 метра и расстоянием между ними 0,7-15 метров. Перепад высот между стартом и финишем составляет 60-150 метров. Во время слалома спортсмен обязательно должен проехать через все ворота, за несоблюдение данного правила – дисквалификация.

Слалом (от норв. «спускающийся след») – максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (если

лыжник пропустил ворота или пересек их только одной лыжей, он выбывает из числа соревнующихся). Длина трассы составляет от 450 до 500 м, перепад высот между стартовой и финишной точкой - от 60 до 150 м; ширина ворот, установленных на трассе - от 3,5 до 4 м, расстояние между ними может колебаться от 0,7 до 15 метров. Горнолыжники развивают скорость до 40 км/ч, при подведении итогов учитываются результаты, продемонстрированные спортсменами во время спусков по двум разным трассам.

Гигантский слалом (слалом-гигант) – спуск с горы на лыжах проводится с соблюдением правил слалома. Отличие состоит в том, что длина трассы составляет от 800 до 2000 м, перепад высоты между стартом и финишем – 200-500 м, ширина ворот, установленных на трассе – 8 метров. Преодолевая дистанцию, горнолыжники могут развить скорость до 65 км/ч. Проводится в два заезда в один день, время суммируется, чтобы определить победителя. Во втором заезде участники стартуют в обратном порядке в соответствии с результатами предыдущего заезда.

Супер-гигант – сочетает в себе стремительность скоростного спуска и повороты гигантского слалома. Перепад высоты здесь меньше, чем в скоростном спуске, а ворота расположены ближе друг к другу. Каждый горнолыжник проезжает трассу один раз, побеждает обладатель лучшего времени. Спортсменам не разрешаются пробные заезды. Все, что они могут – утром перед гонкой в течение 90 минут осмотреть трассу и обсудить каждый ее нюанс со своими тренерами-преподавателями.

Параллельный слалом – соревнования, в которых два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам. Трассы, расположенные рядом, должны максимально соответствовать друг другу по параметрам: рельеф, снежный покров, количество ворот и др.

Комбинация (слалом/слалом-гигант, слалом-гигант/супер-гигант) – определение лучшего горнолыжника в многоборье.

Командные соревнования – смешанные пары в параллельном слаломе или гигантском слаломе. Четыре горнолыжника от одной команды – двое мужчин и две женщины – сражаются против четверки из другой. За победу в раунде дается одно очко. Если после четырех заездов обе команды наберут одинаковое количество очков, то есть счет будет 2:2, то побеждает команда с лучшим суммарным временем. Гонка начинается с 1/8 финала, после чего следуют четвертьфиналы, полуфиналы и финал.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер-преподаватель в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки спортсменов по лыжному двоеборью.

Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы)

или самостоятельно (выполнение общеразвивающихся или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом и предусматривает поэтапное увеличение объема, интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Обеспечивая этим последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности. Физические нагрузки назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «горнолыжный спорт».

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

4.3. Структура тренировочного занятия.

Качество занятия по горнолыжному спорту во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня

подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений, строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям фристайлом, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений цели и задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники лыжного двоеборья: изучается и совершенствуется техника способов передвижения на лыжах, развиваются физические качества и т.д.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние.

Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает преодоление утомления от тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие

обязательным подведением итогов.

4.4. Общие требования техники безопасности.

К проведению тренировочного занятия по горнолыжному спорту допускается тренер, тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера - преподавателя. Вся ответственность за допуск обучающихся к занятиям без медицинского заключения или допуска по результатам углубленного медицинского осмотра возлагается на тренера-преподавателя.

Вся ответственность по технике безопасности, за безопасность тренировочного процесса в условиях тренировочных занятий, выездных мероприятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Перед началом занятий тренер-преподаватель проводит предварительный инструктаж с обучающимися:

- ознакомление всех участников тренировочного процесса с устройством горнолыжного склона
- использование подъемника
- инструктаж по поводу недопустимости выезда за пределы подготовленного склона и соблюдение дистанции при выполнении упражнений.

С учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт» определяются следующие особенности спортивной подготовки и требования к технике безопасности:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «горнолыжный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, при обязательном регулярном прохождении инструктажа по технике безопасности на всех этапах подготовки;

– при объединении в группу спортсменов из разных групп необходимо соблюдать следующие условия: разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов (званий), не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;

– формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации в горнолыжном спорте на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса к интенсификации и соревновательной деятельности на последующих этапах.

К занятиям по горнолыжному спорту допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по лыжному двоеборью спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировок и отдыха, утвержденные инструкции по безопасному проведению тренировочных занятий. При проведении занятий по горнолыжному спорту должны быть подготовлены носилки на салазках для транспортировки со склона, шины, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить о происшествии должностным лицам учреждения. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Проведение всех видов инструктажей с обучающимися возлагается на тренера-преподавателя.

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

Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Основной формой спортивной подготовки спортсмена являются тренировочные занятия. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки спортсменов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные упражнения и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

В современных соревнованиях, при возросшем уровне и плотности результатов, успешно конкурировать и побеждать своих соперников могут только те занимающиеся, которые обладают сильными морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой, тактическим мастерством и высоким интеллектом. Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и спортсменом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего спортсмена, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники горнолыжного спорта, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое и тактическое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны педагогов к его освоению. Для планомерной подготовки высших разрядов по горнолыжному спорту выделяются следующие этапы и периоды:

1. Этап начальной подготовки, периоды:
 - первый год подготовки;
 - свыше первого года подготовки;
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды:
 - начальной специализации;
 - углубленной специализации;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (для всех групп спортивной подготовки) физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья. Роль физической культуры в жизни общества. Оздоровительное и воспитательное значение физической культуры. Роль физического воспитания в формировании человека.

Состояние и развитие горнолыжного спорта в России.

История развития горнолыжного спорта в РФ. Значение и место горнолыжного спорта в Российской системе физического воспитания. Характеристика горных лыж как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий горными лыжами. Выступление Российских горнолыжников на международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства Российских горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции. Развитие горнолыжного спорта в Калужской области. Права и обязанности спортсменов СШОР.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении организма человека. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Кровообращение и значение крови. Движение крови по сосудам: артериям, венам и капиллярам. Большой и малый круг кровообращения. Количество и состав крови (плазма, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). Сердце, его строение и работа. Изменение ЧСС и артериального давления при физической нагрузке. Минутный объем крови в покое и при физической нагрузке.

Дыхание и газообмен. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Внешнее и внутреннее дыхание. Соединение кислорода с гемоглобином и перенос кислорода к тканям. Дыхательный объем, частота дыхания и жизненная емкость легких. Развитие дыхательного аппарата при занятиях спортом. Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг. Потребление кислорода в покое и при физической нагрузке. Аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена. Максимальное потребление кислорода у спортсменов разного возраста, занимающихся различными видами спорта. Изменение аэробных и анаэробных возможностей при занятиях спортом. Особенности развития аэробных и анаэробных возможностей в горнолыжном спорте.

Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Сущность обмена веществ. Распад пищевых продуктов (жиры, белки, углеводы) и образование энергии. Величины расхода энергии в покое и при мышечной работе. Зависимость расхода энергии от мощности работы и тренированности спортсмена.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Строение нервной системы (центральная, периферическая, вегетативная). Головной и спинной мозг, их строение и функции. Регуляция работы внутренних органов. Два вида рефлексов: безусловный (врожденный) и условный (приобретенный в процессе жизни). Два процесса в деятельности нервной системы: возбуждение и торможение. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Расщепление веществ при пищеварении. Органы выделения и их функции.

Органы чувств. Рецепторы и их значение. Органы зрения, их строение и функция. Строение органов слуха и их функция. Строение и значение органов равновесия. Органы обоняния и вкуса, их функции.

Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Изменения в организме при адаптации к физической нагрузке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (3 стадии). Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом.

Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Тренированность, ее критерии и оценки. Физиологические методы оценки физической работоспособности. Определение МПК по Астранду и Добельну. Тест PWC170.

Гарвардский степ-тест. Проба Руфье. Физиологические методы оценки состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом.

Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Систематический контроль за юными спортсменами. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Врачебно-педагогические наблюдения, их значение и проведение. Проведение тестирующих нагрузок для определения подготовленности спортсменов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение дневника самоконтроля. Изменение ЧСС, веса, ЖЕЛ и силы мышц. Запись показателей в дневник. Учет объема и интенсивности физической нагрузки путем регистрации в дневнике. Понятие об утомлении и переутомлении. Сущность и значение утомления.

Восстановление и суперкомпенсация. Понятие об адаптации. Признаки утомления.

Переутомление. Симптомы, причины и профилактика переутомления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Виды восстановительных мероприятий: педагогические, медико-биологические, физиотерапевтические и бальнеологические. Основные приемы и виды спортивного массажа. Использование парной и суховоздушной бани. Общие правила пользования баней.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой

помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожения, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Техника. Основы методики обучения и тренировки.

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Основные понятия о технике спусков и поворотов на лыжах, особенности техники слалома, гигантского слалома, супер-гиганта и скоростного спуска. Анализ техники ведущих горнолыжников по видеофильмам.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике скольжения на лыжах. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Основные требования к организации тренировочных занятий. Примерное содержание тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

Основные виды спортивной подготовки.

Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Физическая подготовка горнолыжника в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники.

Классификация упражнений, используемых в тренировке горнолыжника. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке.

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Техническая подготовка. Общая и специальная техническая подготовка. Роль

технической подготовки в горнолыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях.

Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах.

Особенности техники слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.

Тактическая подготовка. Понятие о тактической подготовке. Цели, задачи и виды тактической подготовки. Методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Значение тактики в горнолыжном спорте. Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при прохождении трассы слалома и слалома-гиганта. Выбор пути и скорости движения по трассе. Тактика при выполнении поворотов под склоны, от склона, поворотов малого и среднего радиуса. Регулирование скорости при прохождении неритмичной трассы. Выбор темпа на первой и второй трассе слалома и слалома-гиганта.

Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Пути обеспечения и поддержания психологической подготовленности. Отношение к спортивной жизни. Отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке. Отношение к своим возможностям восстановления. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям. Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий. Отношение к спортивному режиму. Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к тренировочным занятиям, к собственности спортивной школы, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, коллективные навыки и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность, дисциплина. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства горнолыжников. Трудности в отдельных видах горнолыжного спорта. Объективные трудности: утомление, неблагоприятная погода, риск во время соревнований, высокие нагрузки, перегрузки, соблюдение режима, неожиданные трудности. Субъективные трудности: боязнь соревнований, боязнь неудачного старта, боязнь соперника, недостаточная самокритичность, переоценка своих сил, болезненное отношение к неудачам, повышенный уровень притязаний. Единство процессов воспитательной и спортивной работы. Условия преодоления субъективных и объективных трудностей в процессе тренировок и соревнований. Влияние целевой установки на преодоление трудностей. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей горнолыжника.

Правила, организация и проведение соревнований.

Основные виды спортивных соревнований и их место и роль в тренировочном процессе.

Календарный план соревнований и основные правила его составления.

Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Планирование,

организация и проведение соревнований. Заявки на участие. Деление участников по полу и возрасту. Жеребьевка по группам и порядок старта. Права и обязанности участников, представителей и тренеров.

Объявление трасс, просмотр трасс и официальные тренировки. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Разметка трассы. Регистрация трасс. Закрытие и изменение трасс. Требования к выбору, подготовке и оборудованию мест старта и финиша. Правила поведения на старте. Повторный старт. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Закрытие соревнований. Награждение победителей.

Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам (слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск, многоборье).

Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горным лыжам. Организационный комитет. Комплектование и утверждение судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Главный судья.

Постановщики трасс - судья по хронометрированию и на финише, секретарь. Бригада судей на трассе. Жюри.

Медицинское обслуживание.

Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Ознакомление с таблицами международной лыжной федераций (FIS). Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Международные лыжные знаки и указатели. Правила их установки.

Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту.

Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

Поведение на улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия.

Транспортировка горных лыж. Правила обращения с горными лыжами на тренировочном занятии. Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение горнолыжника при падении и после падения.

Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Места занятий – учебные склоны, горнолыжные трассы, их классификация, учебные трассы туристические трассы, спортивные трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы – назначение и требования, предъявляемые к ним.

Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, снегогенерирующие и снегоуплотнительные машины. Трассы скоростного спуска.

Трассы слалома-гиганта, специального скоростного спуска. Выбор места для трасс. Расчет пропускной способности трассы. Содержание трассы.

Канатные дороги. Буксировочные канатные дороги. Воздушные канатные дороги. Приводные механизмы дорог. Опоры. Тросы. Ознакомление с характеристиками канатных дорог с мест предстоящих тренировок и соревнований.

Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними.

Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение.

Защитные очки и каска, их разновидности, хранение, уход за ними.

Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Классификация мазей скольжения. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря.

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления от родителей, справки о допуске в спортивную секцию, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Общая физическая подготовка.

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся по повышению функциональных возможностей их организма:

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, 4х10 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);

36

- 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 двигательных-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°, 180°;
- 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, 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.

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 двигательных-координационных способностей.

3. Развитие силовой выносливости:

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки 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).

3. 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.

4. «Слалом на траве».

5. Упражнения на склоне до 10 градусов:

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

6. Подвижные игры на лыжах:

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

Техническая подготовка.

- повороты на месте;
- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- прямой спуск в средней стойке;
- косые спуски в средней стойке;
- преодоление неровностей рельефа склона: в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков; в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево); в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж; преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж; преодоление впадин выпуском и подбором лыж; сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа;

- подъем лесенкой и елочкой;
- коньковый ход по прямой, по кругу;
- повороты с конькового шага;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске;

- повороты различного радиуса на параллельных лыжах: выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж; выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж; тоже в поворотах по дугам малого радиуса; выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж); выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров; выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров; выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров;

- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;

- повороты упором и плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах;
- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами; выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками; выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах; выполнение целостного движения старт толчком палками и выкатом параллельных лыж без отталкивания ногами с установленным турникетом.
- стойка скоростного спуска: выполнение стойки скоростного спуска на месте; скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием;
- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- знакомство с трассой супер-кросса и прохождение участка трассы супер-кросса;
- прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-кросса и комбинированных трасс в тренировочном и соревновательном режиме;
- участие в соревнованиях слалому-гиганту;
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Для групп начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой 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 тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки

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.
- передвижение на горнолыжном тренажере (различные спуски, дистанции,

скорости)

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 специального 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).

Тренерская и судейская практика.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации 1-2-го года обучения. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по горнолыжному спорту. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения.

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. Винто-угловые движения.
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 разворота лыж.
7. Введение дуги поворота на внешней лыже.
8. Винто-угловое движение.
9. Согласование движений при выполнении поворотов.
10. Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома.
11. Повороты без опоры на палку.
12. Вход в поворот с конькового шага.
13. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м (8-12 ворот).
14. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м (4-10 ворот).
15. Прохождение в ритмичных трасс слалома (4-15 ворот).
16. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот).
17. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
18. 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Второго года обучения.

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.
11. Велосипед.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения

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. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием.

Специальная 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 с широкого шага 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения.

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения.

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.

10. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, ропед, качающееся бревно и т.п.).

11. Велосипед.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков.

2. Имитация поворотов.

3. Винто-угловое движение.

4. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибание.

5. Повороты ступней ног вправо-влево.

6. Имитация поворотов с широкого шага.

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 живота (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 в группировке.
13. Прохождение трассы супер-гиганта.
12. Прохождение участков трассы скоростного спуска.
13. Коньковый ход.
14. Повороты с конькового и широкого шага.
15. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
16. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
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.
11. Велосипед.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

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 живота (поднимание ног, поднимание туловища).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

Специальная 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 сочетаний ворот.
7. Слалом.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Слалом-гигант.
10. Повороты большого радиуса.
11. Супер-гигант.
11. Прыжки на лыжах.
12. Скоростной спуск.
13. Повороты с широкого шага и с конькового шага.
14. Боковое соскальзывание.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения.

Общая физическая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения.
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

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
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 живота (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.

Специальная техническая подготовка.

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

3. Преодоление неровностей рельефа.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетания ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Слалом-гигант.
11. Повороты с широкого шага.
12. Повороты большого радиуса.
13. Супер-гигант.
13. Прыжки на лыжах.
14. Скоростной спуск.
15. Старт, стартовый разгон.
16. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

Для тренировочных групп можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный и соревновательный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь) (1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;
- выполнение нормативов КМС.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на горных лыжах и физической подготовленности 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.

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 (шоссейный и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду. Игры на воде.
11. Гонки на лыжах.

Специальная физическая подготовка.

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

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).
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. Спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа склона.
4. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Повороты с широкого шага.
11. Слалом-гигант.
12. Прыжки на лыжах.
13. Повороты большого радиуса.
14. Супер-гигант.

15. Скоростной спуск.
16. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне.
17. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона).
18. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне.
19. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
20. Повороты большого радиуса на ровном склоне.
21. Повороты большого радиуса на неровном склоне.
22. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
23. Резанные повороты.
24. Старт, стартовый разгон.
25. Упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.
4. Совершенствование управления движением на лыжах.
5. Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса.
6. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
7. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалом-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.
8. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.
9. Развитие специальной выносливости.
10. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

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 и судьи.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается. Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего 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

7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение трасс слалома.
9. Прохождение трасс слалома-гиганта.
10. Прохождение трасс супер-гиганта.
11. Прохождение участков трассы скоростного спуска.

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 спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей 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 спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной 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 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.

Тренерская и судейская практика.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники горнолыжного спорта, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны

знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы

моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных горнолыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей,

сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Психологическая подготовка к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

-общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года,

- специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств с этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание к подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-

психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизаций межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовке упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психологического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их тренировочных занятий.

План применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современных горных лыжах вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

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 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 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 тренировочных занятий.

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 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени.

Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Для групп спортивного совершенствования можно выделить следующие периоды и этапы подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовительный период состоит из следующих этапов: осенний (сентябрь - октябрь)

(1-9 недели); Соревновательный период состоит из одного этапа зимний ноябрь - апрель (10 -36 недель); переходный май (37-40 неделя), летний — июнь-август (41-52 недели). В случае отсутствия снега на трассах для проведения тренировочных занятий по специально-технической подготовке в осенне-зимний и весенний этапы занятия проводятся в спортивном зале, на роликовых коньках и асфальтовых дорожках с различным уклоном, на специальных тренажерах имитаторах горнолыжной трассы.

Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления.

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей тренировочной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

• Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем,

повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной

подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

4.6. Учебно – тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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 при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап спортивной подготовки	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Этап совершенствования спортивного мастерства	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	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	≈ 200	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 переходный период 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патристическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патристического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патристическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	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 обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	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	≈ 120	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 переходный период 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 вида спорта «горнолыжный спорт»

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.

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.

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

Возраст обучающихся 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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся 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 N 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 N 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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	пог. м	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 спортсменов)	штук	10
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
Для спортивной дисциплины "слалом"			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности "тип В" (заградительные)	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)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3
2.	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	10
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	10
3.	Очки защитные	штук	10
4.	Чехол для лыж	штук	10
5.	Шлем	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/ п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок экспл уатац ии (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок экспл уатац ии (лет)
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	штук	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.	Ишем	Иштык	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
-----	------	-------	--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207с.
2. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. 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.
4. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
6. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
7. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.
8. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
10. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
11. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
12. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191
13. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982. – с. 42-46.
14. 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.
15. Килли, Ж.-К. Мысленная тренировка горнолыжника // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979, Вып. 1. – с. 56-50.
16. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып.2. – с.51-55.
17. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.
18. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с
19. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
21. Международные правила лыжных соревнований (FIS).

22. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
23. 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.
24. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
25. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
26. 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
27. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 288 с.
28. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.:Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
29. 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.

Интернет-ресурсы

46. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
47. <http://www.fgssr.ru> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.
49. <http://www.fis-ski.com> – Интернациональная лыжная Федерация
51. <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.
58. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.
59. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство.
60. <http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России.
61. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962831

Владелец Вылков Алексей Анатольевич

Действителен с 04.10.2024 по 04.10.2025