

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
«СЦОР «Северная Олимпия»



А. В. Колегов

«04» апреля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА – ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	3
2.	Методическая часть	4
2.1.	Организационно-методические указания	4
2.2.	Принципы реализации программы	5
2.3.	Учебный план	5
2.4.	План-схема годовичного цикла подготовки	6
2.5.	Результат освоения программы	7
2.6.	Программный материал для занятий	8
2.7.	Методические рекомендации	10
3.	Теоретическая подготовка	11
4.	Воспитательная работа	13
5.	Психологическая подготовка	14
6.	Восстановительные мероприятия	14
7.	Система контроля и зачетные требования	15
8.	Перечень информационного обеспечения	17
8.1.	Список литературы	17
8.2.	Перечень Интернет-ресурсов	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана для обучения детей в возрасте от 7 лет. Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки резерва, и содействует успешному решению задач физического образования и воспитания детей.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в горнолыжном спорте;

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теоретической, физической, технико-тактической, соревновательной) и нагрузок разной направленности, а также по структуре спортивной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами катания на горных лыжах.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте 8-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с Положением о приеме на обучение в МАУ ДО «СШОР «Северная Олимпия».

В соответствии с Положением о «Порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся в МАУ ДО «СШОР «Северная Олимпия» перевод обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании:

- успешного выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке;
- соответствия возраста обучающегося, указанного в положении о сдаче контрольно-переводных нормативов.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	весь период	8-18 лет	4-6	15-30 чел.	Выполнение нормативов

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности);
- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

В соответствии с основной направленностью и задачами программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых и индивидуальных занятий.

Организуется посещение обучающимися спортивных соревнований различного уровня, проводимых на базе СШ. Проводятся совместные мероприятия с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Во время проведения тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по технике безопасности, по врачебному контролю и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В зависимости от начальной физической подготовки детей и увеличения времени занятий, корректируемых учебным планом на текущий год, содержание базовых тем может быть дополнено комплексами специальных упражнений различной степени сложности. Соответственно в данной программе прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-

силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных по координации движений. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

2.2. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В основу предлагаемой программы взяты общие **дидактические принципы**: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому лучше сочетать разучивание одной или двух взаимосвязанных новых деталей движения с повторениями и закреплением уже известных движений.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики горнолыжного спорта, возрастных особенностей детей, сенситивных периодов развития физических качеств, основополагающих положений теории и методики горнолыжного спорта.

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на спортивно-оздоровительном этапе.

Объемы разделов, таких как контрольные испытания, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Соотношение видов подготовки по этапам и годам (%)

Таблица 2

Этапы подготовки	Теоретическая	Общая физическая	Специальная физическая	Технико-тактическая	Другие виды спорта и подвижные игры	Всего
Спортивно-оздоровительный	15	25	20	25	15	100

(8-18 лет)						
------------	--	--	--	--	--	--

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий в СШ (ч)
на спортивно-оздоровительном этапе**

Таблица 3

Виды подготовки	часы
Теоретическая	31-47
Общая физическая	52-78
Специальная физическая	42-62
Технико-тактическая	52-78
Другие виды спорта и подвижные игры	31-47
Соревновательная	-
Контрольные испытания	-
Восстановительные мероприятия	-
ВСЕГО часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 52 недели	208-312

2.4. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

В сентябре-октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. С ноября включается специальная физическая и технико-тактическая подготовка на горнолыжном склоне с акцентом на обучение технике катания и развитие скоростно-силовых двигательных качеств. В апреле-мае осуществляется переключение на другой вид деятельности: основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений. Включаются занятия по освоению элементов других видов спорта и подвижные игры. Внимание также уделяется теоретическим занятиям. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

Задачей спортивно-оздоровительного этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества детей и формирование у них интереса к занятиям горнолыжным спортом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники катания на горных лыжах, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы.

**План-график распределения программного материала в годичном цикле
для спортивно-оздоровительных групп (ч)**

Таблица 4

Виды подготовки	количество (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая	31-47	3-5	3-5	3-5	2-3	3-4	2-3	3-4	2-3	3-5	2-3	2-3	3-4
Общая физическая	52-78	5-7	5-7	4-7	4-7	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	5-7	5-7

Специальная физическая	42-62	3-5	3-5	4-6	5-6	4-5	4-5	4-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Технико-тактическая	52-78	5-7	5-7	5-7	5-7	4-7	4-7	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
Другие виды порта и подвижные игры	31-47	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4
Соревновательная (игры)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	208-312												

2.5. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития горнолыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила горнолыжного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по горнолыжному спорту; федеральные стандарты спортивной подготовки по горнолыжному спорту; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике горнолыжного спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в горнолыжном спорте;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

В результате освоения программы дети должны:

Таблица 5

Знать:	Уметь:
Правила поведения на склоне. Правила безопасного поведения во время занятий. Правила пользования канатно-буксировочной дорогой КБД различного типа (кресельные, бугельные). Особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин. Правила соревнований. Санитарно-гигиенические требования.	Сохранять правильное положение над лыжами (горнолыжная стойка). Удерживать динамическое равновесие и баланс в прямом спуске и в дугах на склоне не более 15 градусов. Осуществлять торможение плугом, упором, падением, проскальзыванием на параллельных лыжах поворотом. Выполнять развороты переступанием, махом. Выполнять уверенный спуск в сочетании с координированной работой рук (палок) на лыжах в дугах на склоне не более 15 градусов. Выполнять серии сопряженных поворотов на склоне не более 15 градусов в дугах. Выполнять резаные повороты на склоне до 10 градусов. Выполнять упражнения на смещение центра тяжести на склоне не более 15 градусов. Проходить трассы слалома и слалома-гиганта.

2.6. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Общефизическое развитие.

Общеразвивающие упражнения. 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.

Бег. Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

Прыжки. Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

Элементы гимнастики. Кувырки, перевороты, упражнения на гибкость и растяжку.

Приседания, отжимание, подтягивание.

Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, парные упражнения.

Упражнения на батуте.

Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180 градусов, прыжки через ориентир, прыжки в группировке через ориентир. Прыжки «ноги, сед, ноги». Непрерывный, быстрый бег в течение заданного времени.

Подвижные игры и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.

2. Специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения. Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

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 веса 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.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможением, сопряженные повороты.

Подвижные игры на лыжах. «Салочки», различные эстафеты.

3. Специально-техническая подготовка.

Упражнения на склоне до 15 градусов.

Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнения на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, «улыбка», сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах («Собирание яблок», «Убей комара»). Прыжки боком через линию, параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта.

Подвижные игры на лыжах.

«Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

4. Освоение элементов других видов спорта и подвижные игры.

Для увеличения уровня подготовки юных горнолыжников в тренировочный процесс должны включаться элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятий спортом. В процессе подготовки горнолыжников используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим. Акробатические упражнения разнообразны

вливают на организм юных спортсменов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на лыжах и успешного прохождения трасс. Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным горнолыжникам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазаньи и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе горнолыжников прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на лыжах. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить горнолыжников ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм как средству всестороннего воспитания горнолыжников. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Спортсмены получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

2.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес и используя игровые формы, эстафеты.

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта, используя упражнения, развивающие способности, необходимые горнолыжнику (адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног).

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах (мышцы ног, туловища, брюшного пресса и таза).

Разучивание новых элементов движения и упражнений следует проводить в начале занятий.

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами. Очень важно, чтобы ребенок стоял, не опираясь, на языки и задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс в прямом спуске способствуют постановке правильной горнолыжной стойки и привыканию детей к скорости - основным задачам на первоначальном этапе. Второй этап - это прыжки со смещением центра тяжести. Совершая прыжки с незначительным смещением лыж из стороны в сторону, дети должны почувствовать эффект прохождения под телом облегченных лыж. Это весьма непросто и получается не у всех сразу. Важно, чтобы все упражнения делались строго в линии падения склона и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона. Третий этап - это смещение центра тяжести с незначительным сгибанием внутренней ноги и разгибанием внешней ноги. Для этой цели полезны упражнения, в которых детям необходимо дотягиваться до предмета, установленного сбоку, желательно на высоте их плеч. При обучении современным резаным поворотам необходимо обращать внимание на правильную работу ног во время поворота, обеспечивающую правильное положение центра тяжести относительно лыж и крутизны склона. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным.

Необходимо учитывать физические и координационные возможности ребенка. Правильный подбор склона и состояния снега - ключ к успеху в обучении современной технике поворота.

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать росту-весовым показателям ребенка, а также быть современным - т.е. карвинговым.

Обучение стоит начинать на плоской поверхности. Лишь при уверенном скольжении на плоской поверхности и освоении методов торможения можно переходить на склон малой крутизны.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Темы теоретической подготовки

История развития горнолыжного спорта.

Возникновение и эволюция горнолыжного спорта. Зарождение горнолыжного спорта в России. Этапы развития горнолыжного спорта. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных горнолыжников в международных соревнованиях. Достижения горнолыжников России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития горнолыжного спорта в нашей стране.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по горнолыжному спорту. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по горнолыжному спорту. Федеральные стандарты спортивной подготовки по горнолыжному спорту. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки горнолыжников в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных горнолыжников разного возраста.

Необходимые сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха.

Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию горнолыжника. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Режим дня, закаливание организма и ЗОЖ.

Основы закаливания. Особенности режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания.

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств. Характеристика и методика воспитания скоростных качеств. Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом и профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные горнолыжники освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Уровень освоения норм и правил поведения юных горнолыжников оцениваются по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;

- сопереживание во время соревнований.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

В процессе занятий в спортивно-оздоровительной группе используют в основном педагогические и психологические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальное соотношение различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Контроль является составной частью спортивной подготовки и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсмена после серии занятий для внесения соответствующих корректировок в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике горнолыжного спорта должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности горнолыжников (оценка физической подготовленности).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка физической подготовленности

Для оценки общей физической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп применяются следующие тесты:

1. Бег 20 м с высокого старта (с).
2. Прыжок в длину с толчком двух ног (м).
3. Отжимание на руках из и.п. упор лежа (кол-во).

Оценка и контроль соревновательной деятельности

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и результатов выступления на соревнованиях.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности – ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической), по характеру направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам соревнований.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

8.1. Список литературы

1. Горнолыжный спорт. Правила соревнований. Утверждены приказом Минспорта России от 13 июля 2015 г. № 730.
2. Горнолыжный спорт: программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ.-М.: Комитет по ФК и С, 1986.
3. Гуршман Г. «Пьянта Су!» Горные лыжи глазами тренера.- М., 2005.
4. Дельвер П. А., Л. И. Орехов, Ю. В. Адамов. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1986.
5. Жубер Ж. «Горные лыжи: техника и мастерство».- М: ФиС, 1983.
6. Жубер Ж. «Самоучитель горнолыжника». - М.:ФиС, 1974.
7. Кили Ж-К. «На лыжах вместе с Кили». - М.: ФиС, 1972.
8. Копс К. К. Упражнения и игры лыжника.- М: Физкультура и спорт, 1968.
9. Лебединский Ю. «Игры на лыжах» г. Горький, 1973.
10. «Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства».-М.,1985.
11. Ростовцев Д.Е. «Подготовка горнолыжника». – М.: ФиС, 1987.
12. Салманова Г. Д. Уроки горных лыж. – М.: ФиС, 1988.
13. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи курс для начинающих. – М.: «Астрель АСТ», 2006.

8.2. Список интернет-ресурсов

1. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
2. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru/>
3. Коми республиканский институт развития образования - <http://kriro.ru/>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
5. Министерство образования и молодежной политики Республики Коми - <http://minobr.rkomi.ru/>
6. Министерство образования и науки Российской Федерации - <http://минобрнауки.пф/>
7. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
8. Министерство физической культуры и спорта Республики Коми - <http://www.sportrk.ru/>
9. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
10. Официальный сайт ДЮСШ «Северная Олимпия» <http://www.olimpiark.ru/>
11. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive.htm>
12. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
13. Социальная сеть работников образования «Наша сеть» <http://nsportal.ru/>
14. Управление образования АМО ГО «Сыктывкар» - <http://syktuo.ru/>
15. Управление физической культуры и спорта МО ГО «Сыктывкар» <http://сыктывкар.пф/administration/upravlenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta>
16. Газета «Спорт-экспресс». Горные лыжи - <http://www.sport-express.ru/alpine-skiing/>
17. Горные лыжи. Техническая подготовка - <http://www.offsport.ru/ski/gornye-lyzhi/tehnicheskaya-podgotovka.shtml>
18. Горяйнов А. Книга «Горные лыжи и сноуборд» - <http://kmvline.ru/lib/snowboard/>
19. Международная федерация лыжного спорта - <http://www.fis-ski.com/>
20. Олимпийские виды спорта. Горнолыжный спорт - <http://www.olympics.ru/vidy->

- [sporta/alpine-sport](#)
21. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России - <http://www.fgssr.ru/>