

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «СШОР
«Северная Олимпия»

А.В. Колегов
«24» февраля 2026 г.



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

г. СЫКТЫВКАР

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ:	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	7
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.6. Календарный план воспитательной работы	9
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	13
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III. Система контроля	16
IV. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт»	21
4.1 Этап начальной подготовки	21
4.2. Учебно-тренировочный этап	26
4.2.1. Учебно-тренировочные группы 1-2 годов подготовки	27
4.2.2. Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения	29
4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	32
4.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	37
4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	41
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	41
VII. Кадровые условия реализации Программы	45
VIII. Перечень информационно-методического обеспечения	45
Приложение 1	
Приложение 2	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по горнолыжному спорту в МАУ ДО «СШОР «Северная Олимпия» (далее – Учреждение).

1.1 Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 12.12.2025 № 1140 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Горнолыжный спорт – вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с горы по специальным трассам. Горнолыжные соревнования включают следующие дисциплины: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант, параллельный слалом, горнолыжные комбинации, командные соревнования.

Формат и правила олимпийских стартов.

Во всех олимпийских дисциплинах спортсмены проходят дистанцию по одному. Горнолыжник, показавший лучшее время, выигрывает соревнования. За пропуск ворот спортсмен дисквалифицируется. В скоростном спуске и супергиганте горнолыжники выполняют по одной попытке, в слаломе, гигантском слаломе и суперкомбинации — по две на трассах с отличающимся друг от друга маршрутом, время в которых суммируется. Обе попытки проводятся в течение одного дня. Сильнейшие спортсмены почти всегда стартуют в числе первых 30-35 участников. В дисциплинах, состоящих из двух попыток, при втором спуске первые 30 спортсменов стартуют в порядке обратном занятым местам в первой попытке, а затем в прямом порядке на дистанцию выходят участники, занимающие места, начиная с 31-го.

Скоростной спуск — самая быстрая из всех горнолыжных дисциплин, которая проходит на самой длинной (обычно 2500-3500 м) и наименее извилистой трассе. Количество ворот — примерно 30. Горнолыжники могут развивать скорость свыше 130 км/ч. Ворота представляют собой два флага красного или синего цветов со сдвоенными древками по краям трассы. При этом размер самих флагов в скоростном спуске обычно больше, чем в других дисциплинах. Коридор трассы шириной около 30 м маркируется на снегу яркими линиями (обычно синими). На трассе располагаются естественные трамплины, на которых горнолыжник пролетает по воздуху несколько десятков метров. Соревнования предваряют три официальные тренировки. Спортсмен обязан принять участие хотя бы в одной из них.

Супергигант — скоростная дисциплина, во время которой горнолыжники проходят трассу длиной 2000-2300 м и около 40 ворот. Ворота могут быть открытыми (с прямой траекторией захода) и закрытыми (с заходом по дуге, когда вход не виден из предыдущих ворот). Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Коридор трассы маркируется на снегу яркими

линиями. Тренировки в супергиганте не предусмотрены — разрешается только часовой визуальный осмотр трассы.

Слалом-гигант — техническая дисциплина, в которой горнолыжники преодолевают трассу длиной 1200-1500 м и примерно 50 ворот (женщины — около 40). Повороты здесь более плавные, чем в слаломе. Ширина ворот — до 8 метров. Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Их принято проходить в агрессивной манере, задевая древки.

Слалом — техническая дисциплина с самой короткой дистанцией (около 500 м) и самими резкими поворотами. Горнолыжники-мужчины проходят более 60 ворот (женщины — более 50) шириной 4-6 метров. По краям слаломных ворот находится по одному гибкому древку поочередно красного или синего цветов. Спортсмен проходит ворота, как бы расталкивая вешки, чтобы оказаться на самой короткой траектории. Трасса включает в себя горизонтальные (открытые) и вертикальные (закрытые) ворота в различных сочетаниях (самые распространенные из них — "змейка" и "шпилька").

Суперкомбинация — горнолыжное двоеборье, в котором от спортсменов требуется стабильно выступить и в скоростной, и в технической дисциплине. В нынешнем формате на Олимпиаде в суперкомбинации горнолыжники обычно проводят по одной попытке в скоростном спуске и слаломе на укороченных дистанциях.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	5-6	6	6-8	10	10-12	12-14	16	16	20	24
Общее количество часов в год	260-312	312	312-416	520	520-624	624-728	832	832	1040	1248

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

- а) Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
 б) Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ 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,	-	14	18	21

	первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского осмотра		

2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Таблица 4

	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	5	6	4	4
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1), 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.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 5);

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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.

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

Таблица 5

№ 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	22-30	28-33	30-33	33-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	72-3	1-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.6. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. Здоровьесберегающая деятельность			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для 	В течение года

		физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Республике Коми)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	...

		4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 8

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	

3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями горнолыжника (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится со спортсменами тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера при проведении тренировочных занятий и в качестве судей при проведении соревнований.

В содержание инструкторской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в горнолыжном спорте;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение технических приемов прохождения трасс;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

В ходе судейской практики необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составлять положение о проведении соревнований на первенство школы по горнолыжному спорту.
2. Уметь вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе соревнований различного уровня совместно с тренером.
4. Выполнять обязанности судьи на старте и финише, контролера трассы, секретаря.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса горнолыжников, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе горнолыжного спорта.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией горнолыжного спорта и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований;
- судейство соревнований в роли контролера трассы.

Прошедшим инструкторскую практику на тренировочном этапе при условии регулярного участия в судействе соревнований по горнолыжному спорту присваивается судейская квалификация «Юный судья».

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса.

Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Углубленные медицинские обследования проводятся 1 раз в двенадцать месяцев на этапах начальной подготовки. Далее медосмотр проводится по окончании медицинского допуска к занятиям.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно со специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;

4) 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.

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

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

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

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.

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.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго

года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблица 9);

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (таблица 10);

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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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 (таблица 11);

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.

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

Таблица 9

№ 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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
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	
			108	103	122	117
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»**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5	4,5
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»**

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег (за 6 мин.)	м	не менее	
			1400	1250
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
2.3.	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 разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.4.	Поднимание туловища из положения	количество раз	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)		51	45
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,5	8,5
2.2.	Бег (за 6 мин.)	м	не менее	
			1600	1400
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

4.1 Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- 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.

1. Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

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

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом

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

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Режим дня и питание обучающихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2. Общая физическая подготовка

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

1. 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.

2. Развитие скоростных способностей:

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

3. Развитие скоростно-силовой выносливости:

- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;
- выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки в длину;
- прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
- прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- тройной прыжок, пятискок, десятискок;
- 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 двигательно-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 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.

3. 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 двигательно-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).

4. Упражнения на роликовых коньках:

- *упражнения на статическое равновесие при малой опоре* (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);

- *упражнения на плоской поверхности* (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);

- *упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров* (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);

- *подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров* («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров); эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

5. «Слалом на траве».

6. Упражнения на склоне до 10 градусов:

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

7. Подвижные игры на лыжах:

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

4. Техническая подготовка

Упражнения на склоне до 20 градусов.

Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Спуск в дугах, сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

Упражнения на склоне до 15 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. Упражнения со сломанными или лыжными палками. Упражнения с веревкой. Упражнения, используемые в длинных поворотах. Повороты спиной вперед.

Подвижные игры на лыжах.

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

5. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

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, используя игровые формы, эстафеты.

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

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием тренажерного снаряда «кузнечик».

Включение в занятие бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т.п.), спусков на одной лыже и с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

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

Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов нужно проводить в начале основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

Для исправления возникающих ошибок в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15-25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими – 8-12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода. Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т.е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного владения техникой поворотов. Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность проверяют перед каждым занятием. Одежду детей проверяют также перед каждым занятием. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с занятия до его окончания.

На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которое дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения. Изучать материал рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе занимающихся на следующий год обучения учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке. Оценки по технической и физической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недочетов и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов. Прием контрольных нормативов по СФП проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (с, см, количество раз), оценивают из 10 баллов, принимая за высшую оценку лучшее выполнение данного норматива среди всех занимающихся этого года обучения.

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

4.2. Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)

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.

4.2.1. Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения

1. Теоретическая подготовка

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Режим дня, закаливание организма и ЗОЖ.

Основы закаливания. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания.

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.

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. 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. Первая помощь при травмах.

Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря. Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение.

2. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
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.

3. Специальная физическая подготовка

Подводящие упражнения

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 упражнения

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

4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

За основу обучения необходимо принять несколько основных двигательных навыков:

- положение над лыжами;
- динамическое равновесие;
- синхронизация и координация;
- разворот-перенаправление лыж;
- закантовка;
- давление.

Все навыки должны успешно применяться в условиях равновесия во всех возможных направлениях: переднезаднем - вдоль лыж, вертикальном - вверх и вниз, горизонтальном - поперек лыж и равновесие при вращении.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование технических элементов (равномерное врезание и ведение обеих лыж, постановка укола палкой для перецентровки и сопряжения поворотов, перецентровка, широкое ведение параллельно идущих лыж, заклон, разгрузка вниз и пропускание лыж под телом между поворотами, блокировка вешек).

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на выполнение основных элементов современной техники горнолыжного спорта, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Развитие навыков требует определенного времени и километража под лыжами и зависит от возраста и уровня спортсмена. Планомерная и правильная последовательность упражнений создает условия, при которых можно успешно показывать результаты на хорошем уровне.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап 3-5 года обучения

1. Теоретическая подготовка

История развития горнолыжного спорта.

Первые чемпионаты страны. Участие отечественных горнолыжников в международных соревнованиях.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

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.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

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.

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

Гигиенические знания, умения и навыки.

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.

Средства закаливания и методика их применения. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания.

Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Вредное влияние курения, алкоголя и наркотических веществ на организм человека. Допинг.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

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. 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. Первая помощь при травмах.

Требования к выбору, хранению и эксплуатации спортивного инвентаря. Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение.

2. 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 (рейновое колесо, качающееся бревно и т.п.).
11. Велосипед.

3. Специальная физическая подготовка

Подводящие упражнения

1. Имитация спусков.
2. Имитация поворотов.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.
5. Повороты ступней ног вправо-влево.
6. Имитация поворотов с широкого шага.

Развивающие упражнения

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.).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий горнолыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей: заклона - как основного метода закантовки, более выраженное резание дуги поворота, увеличение скорости за счет разгрузки вниз, увеличение длительности контакта между лыжами и поверхностью склона, блокирование вешек, как самого сложного технического приема. Таким образом, все технические элементы прохождения трасс, включая и блокирование вешек должны быть сосредоточены на траектории спуска и резании дуги поворота, что и приводит к высокой скорости. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма горнолыжника (см. примерный годовой план-график для УТЭ 3-5 годов обучения в таблицах 14-16).

Современная техника требует высокого уровня специальной физической подготовки горнолыжников во всех дисциплинах. Основные принципы и методы подготовки могут быть успешно использованы как для младших групп, так и для старших юниоров. Наиболее важные физические факторы, влияющие на результат горнолыжника на трассе - это взрывная сила и анаэробная выносливость. Анаэробная выносливость – это способность выполнять многократные повторения физических упражнений с высоким уровнем интенсивности. Анаэробной физической активностью является практически любая физическая деятельность (бег, прыжки, упражнения и т.д.), выполняемая на протяжении относительно короткого промежутка времени. Взрывная сила – это комбинация взрывного усилия и его скорости, т.е. способность передвигать относительно большую массу (тело лыжника) быстро. Такая способность используется для переноса веса с лыжи на лыжу или при быстрой перебалансировке, выполняемой при сопряжении дуг. Сила - это резкий разряд энергии, накопленной в клетках мышц спортсмена. Для

определения взрывной силы и анаэробной выносливости у горнолыжников используются тесты.

4.3. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 год обучения

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

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии. Следует также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В переходном периоде спортсмены могут тренироваться самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости. Остальное время спортсмены могут заниматься другими видами спорта – футболом, теннисом, велоспортом, волейболом.

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

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

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

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

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

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким. При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров).

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

Прежде чем перейти к тренировке на трассе слалома, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках».

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в условиях повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалома, слалома-гиганта или скоростного спуска. Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

- 1) спуски и произвольные повороты малого радиуса (1-2 недели);
- 2) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3-5 дней);
- 3) прохождение трассы слалома (1 неделя);
- 4) произвольные повороты среднего радиуса (1 неделя);
- 5) прохождение сочетаний ворот слалома-гиганта (3-5 дней);
- 6) прохождение трассы слалома-гиганта (1 неделя);
- 7) произвольные повороты среднего и большого радиуса, прыжки в группировке, опережающие прыжки (1 неделя);
- 8) прохождение участков скоростного спуска (1 неделя).

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

2 год обучения

При проведении занятий в тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть, слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет. Для этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части урока, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя, отжимания, выпрыгивания. Статистические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с

одновременным использованием 2-3 мячей. Общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик, как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием и прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечнососудистую и дыхательную системы.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома и слалома-гиганта, скоростного спуска. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту.

Тренировочные сборы посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2-3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

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

3 год обучения

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

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

Физическая нагрузка на тренировочном занятии не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25 с, так как при нагрузке продолжительностью от 30 с до 2 мин., с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на коротких трассах, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах.

При подготовке к соревнованиям 2-3 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Каждый спортсмен должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов. Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма спортсменов. Для этого

на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 мин. Если дети неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 мин., чередуя бег с играми или легкими упражнениями. Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В зимний период основное внимание уделяют технике спусков и поворотов, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Заранее нужно оборудовать учебные склоны набором специальных учебных бугров, впадин, выкатов, уступов и других неровностей, помогающих совершенствовать технику.

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

При обучении и совершенствовании техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах.

4 год обучения

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

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

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

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслаблено). Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс слалом и слалом-гиганта, т.е. умения составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом прохождении трассы, наличие сбоев.

В качестве подготовительных упражнений применяют игры на лыжах «Самый ловкий лыжник», «Начинающий лыжник», а в подготовительном периоде – «Летний слалом», «Демонстратор», комбинированные эстафеты с длительностью этапа по времени прохождения 25-35 с.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у спортсменов пространственно-временного представления о

рельефе и особенностях трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном выполняют несколько безостановочных спусков по всей длине предполагаемых трасс с выполнением приемов и на скорости, характерной для данного вида горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант).

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости. Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление. Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплекс утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание, лыжные гонки. Общая выносливость позволит выполнять большой объем тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в горнолыжном спорте. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 с до 2 мин можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2-4 недели до соревнований)). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

Лыжные гонки включены в тренировки в начале и в конце зимы. В эти периоды обычно снега мало и полноценно на горных лыжах тренироваться нельзя. Ходьба на лыжах укрепляет здоровье и развивает общую выносливость, необходимую горнолыжнику для выполнения больших объемов тренировочных нагрузок.

5 год обучения

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

В летний период в занятия включают плавание, прыжки в воду и велогонки на шоссе и по пересеченной местности. Интенсивность нагрузки должна быть низкой и средней при достаточной продолжительности выполнения. Плавание, велоспорт и гонки на лыжах позволяют развить общую выносливость, необходимую для успешного овладения большими тренировочными нагрузками.

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

В летний и осенний периоды подготовки (тренировки без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, быстроте реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве тренировочных средств используют различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 мин. или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору – ходьба, с горы – бег). Велокросс, групповые гонки по шоссе, выполняемые с высокой интенсивностью, бег высокой интенсивности по пересеченной местности – «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или кустарниками) используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения спортсмена не терять контроля над своими действиями в сложных ситуациях.

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

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

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

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

4.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий - является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы. Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

К занятиям и соревнованиям по горнолыжному спорту допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

Перед началом занятий и соревнований тренер обязан проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы. Спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию. Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

При проведении занятий и соревнований возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов:

- обморожение или переохлаждение;
- потёртости от неправильно подобранных горнолыжных ботинок;
- травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

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

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

Запрещается выходить на склон без задания тренера. Во время тренировки соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без

разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки. Непосредственно перед началом тренировки и соревнований провести разминку. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям занимающихся, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников. Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего. Строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном спортсмене тренеру, позвать медицинского работника горнолыжного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации школы.

Во время выезда на соревнования тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам. Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку, во время проведения выездных соревнований.

4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка юных горнолыжников органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технико-тактической и соревновательной) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки горнолыжников, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика горнолыжного спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые **средства** психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. *Вербальные (словесные) средства* – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. *Комплексные средства* – 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, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки к ним. 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.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер 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 возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, 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 аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за 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). Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков трассы (крутых и закрытых спусков и др.) 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 создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у 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.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

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 и высшего спортивного мастерства основное внимание 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 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, оптимизацией 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.

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.

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

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

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

наличие горнолыжной трассы

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 12, приложение 1);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 13, приложение 2);
 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.

15. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Балансборд	штук	на организацию	2
2.	Барьер спортивный	комплект	на организацию	10
3.	Брусья гимнастические	комплект	на организацию	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на организацию	3
6.	Жилет с отягощением	штук	на организацию	10
7.	Измеритель скорости ветра	штук	на организацию	1
8.	Крепления горнолыжные	комплект	на организацию	10
9.	Лыжи горные	пар	на организацию	10
10.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	на организацию	10
13.	Мазь (порошкообразная) (для различной)	штук	на организацию	10

	температуры)			
14.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
15.	Папки горнолыжные	пар	на организацию	10
16.	Парафины без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	комплект	на организацию	10
17.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Полусфера (для координации и баланса)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
19.	Пояс утяжелительный	штук	на организацию	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	на организацию	1
21.	Сани спасательные	штук	на организацию	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
24.	Снегоход	штук	на организацию	1
25.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	на организацию	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
27.	Термометр наружный	штук	на организацию	4
28.	Термометр для измерения температуры снега	штук	на организацию	1
29.	Тиски для фиксации горных лыж	комплект	на организацию	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	на организацию	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный	10

			спортивный зал	
32.	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
33.	Фитбол	штук	на тренажерный зал	3
34.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	штук	на тренажерный зал	1
35.	Электробур (аккумуляторная дрель)	комплект	на организацию	5
Для спортивной дисциплины "слалом"				
36.	Короткие вешки (чарлики)	штук	на организацию	154
37.	Вешки с пружинным механизмом	штук	на организацию	154
38.	Сети безопасности "тип В" (заградительные)	пог. м	на организацию	288
Для спортивной дисциплины "слалом-гигант"				
39.	Вешки с пружинным механизмом	штук	на организацию	324
40.	Кисточки для маркировки трасс	штук	на организацию	324
41.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	на организацию	162
Для спортивной дисциплины "супер-гигант"				
42.	Сети безопасности "тип В" (заградительные)	пог. м	на организацию	4500
43.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	на организацию	3000

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на организацию	10
2.	Защита горнолыжная	комплект	на организацию	10
3.	Очки защитные	штук	на организацию	10
4.	Чехол для лыж	штук	на организацию	10
5.	Шлем	штук	на организацию	10

VII. 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 «спортивное ориентирование», 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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VIII. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Горнолыжный спорт. Правила соревнований. Утверждены приказом Минспорта России от 13 июля 2015 г. № 730.
3. Горнолыжный спорт: программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ.-М.: Комитет по ФК и С, 1986.
4. Гуршман Г. «Пьянта Су!» Горные лыжи глазами тренера.- М., 2005.
5. Дельвер П. А., Л. И. Орехов, Ю. В. Адамов. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., 1986.
6. Жубер Ж. «Горные лыжи: техника и мастерство».- М: ФиС, 1983.
7. Жубер Ж. «Самоучитель горнолыжника». - М.:ФиС, 1974.
8. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982.
9. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983.
10. Кили Ж-К. «На лыжах вместе с Кили». - М.: ФиС, 1972.
11. Копс К. К. Упражнения и игры лыжника.- М: Физкультура и спорт, 1968.
12. Лебединский Ю. Игры на лыжах. - Горький, 1973.
13. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11.
14. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников // Скоростно- силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. - М.: ВНИИФК, 1989.
15. «Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства».- М.,1985.
16. Ростовцев Д.Е. «Подготовка горнолыжника». – М.: ФиС, 1987.

17. Салманова Г. Д. Уроки горных лыж. – М.: ФиС, 1988.
18. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи. Курс для начинающих. – М.: «Астрель АСТ», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
2. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru/>
3. Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам
<http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm>
4. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
5. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Министерство физической культуры и спорта Республики Коми - <http://www.sportrk.ru/>
7. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
8. Официальный сайт МАУ «СШ «Северная Олимпия» <http://www.olimpiark.ru/>
9. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive.htm>
10. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
11. Теория и методика физической культуры и спорта <http://www.fizkulturaisport.ru/>
12. Управление физической культуры и спорта МО ГО «Сыктывкар»
<http://сыктывкар.рф/administration/upravlenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta>
13. Газета «Спорт-экспресс». Горные лыжи - <http://www.sport-express.ru/alpine-skiing/>
14. Горные лыжи. Техническая подготовка - <http://www.offsport.ru/ski/gornye-lyzhi/tehnicheskaya-podgotovka.shtml>
15. Горяйнов А. Книга «Горные лыжи и сноуборд» - <http://kmvline.ru/lib/snowboard/>
16. Международная федерация лыжного спорта - <http://www.fis-ski.com/>
17. Олимпийские виды спорта. Горнолыжный спорт - <http://www.olymps.ru/vidy-sporta/alpine-sport>
18. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России - <http://www.fgssr.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

Приложение 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах									
		5-6	6	6-8	10	10-12	12-14	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20			7-14					2-6	1-4
1.	Общая физическая подготовка	76-87	94	94-125	150	150-180	180-210	183	183	229	273
2.	Специальная физическая подготовка	106-131	134	134-179	220	220-264	264-306	225	225	281	337
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	3-4	8	8-10	10-12	75	75	94	113
4.	Техническая подготовка	68-82	69	69-92	112	112-134	134-158	233	233	291	349
5.	Тактическая подготовка	5-6	6	6-8	10	10-12	12-14	25	25	31	38
6.	Теоретическая подготовка										
7.	Психологическая подготовка										
8.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10-12	12-14	66	66	83	100
9.	Судейская практика										
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5-6	6	6-8	10	10-12	12-14	25	25	31	38
11.	Восстановительные мероприятия										
Общее количество часов в год		260-312	312	312-416	520	520-624	624-728	832	832	1040	1248

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
4.	Парафин без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180 г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	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 эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная	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	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3