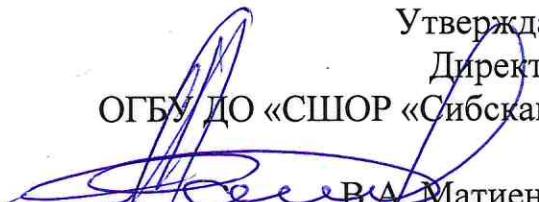


**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБСКАНА»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
ОГБУ ДО СШОР «Сибскана»

«18» марта 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор  
ОГБУ ДО «СШОР «Сибскана»

  
В.А. Матиенко  
«22» марта 2023г.  
Приказ № 22 + С

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Возраст обучающихся: с 8 (до – неограничен)

Срок реализации Программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен
  - на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен

Авторы-составители:

Ширяев Д.А. – старший тренер-преподаватель  
Махова М.И. – инструктор-методист

г. Иркутск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	2
1.1. Цель Программы.....	3
1.2. Задачи.....	3
<b>II. Характеристика Программы</b>	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки .....	7
2.2. Объем Программы .....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	20
<b>III. Система контроля.....</b>	25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	27
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы(испытания) по горнолыжному спорту и уровень спортивной квалификации	28
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «Горнолыжный спорт»</b>	28
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки: - на этапе начальной подготовки .....	28
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) .....	31
- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства .....	38
- требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	39
- рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок .....	40
- рекомендации по планированию спортивных результатов .....	42
4.2. Учебно-тематический план	44
4.3. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (для всех групп спортивной подготовки).....	44
4.4. Техника. Основы методики обучения и тренировки.....	47
4.5. Общефизическая подготовка .....	50
4.6. Специальная физическая подготовка.....	52
4.7. Техническая подготовка .....	53
4.8. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «горнолыжный спорт»	84
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	85
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	86
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	86
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	87
6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей.....	87
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	88
<b>Приложения.....</b>	

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» областного государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Сибскана» (далее соответственно – Программа, Учреждение) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по горнолыжному спорту, утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1144, а также следующих нормативно правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом». Программа по горнолыжному спорту предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «скоростной спуск», «супер-гигант», «слалом-гигант», «слалом», «комбинация», «параллельный слалом», «супер-комбинация», «командные соревнования» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 № № 881 (далее – ФССП);
- Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203.

### Наименование спортивных дисциплин «Горнолыжный спорт» - 0060003611Я

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
скоростной спуск	006	001	3	6	1	1	Я
супер-гигант	006	002	3	6	1	1	Я

слалом-гигант	006	003	3	6	1	1	Я
слалом	006	004	3	6	1	1	Я
комбинация	006	005	3	6	1	1	Я
параллельный слалом	006	006	3	6	1	1	Я
супер-комбинация	006	008	3	6	1	1	Я
троеборье	006	007	3	6	1	1	Я
командные соревнования	006	009	3	6	1	1	Я

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физического совершенствования, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявления и отбора наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.1. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.2. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- укрепление здоровья обучающихся,
- разносторонняя физическая подготовленность обучающихся,
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- профилактика асоциальных проявлений у обучающихся, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств,
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

- создание условий для получения обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

- освоение обучающимися жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов горнолыжного спорта, обучение основам тактики.

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, освоение и совершенствование техники,

- формирование гражданственности обучающихся;

- достижение наивысшего результата на соревнованиях международного и Российского уровня.

## **II. Характеристика Программы**

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Программа является комплексом основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика.

Горнолыжный спорт входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924 г., является Олимпийским видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта.

**Вид спорта «Горнолыжный спорт»** - часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями Федерального закона о физической культуре и спорте Российской Федерации обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном Федеральным законом о физической культуре и спорте Российской Федерации, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

Вид спорта «Горнолыжный спорт» включает в себя несколько спортивных дисциплин: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант, горнолыжные комбинации, командные соревнования, параллельный слалом.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

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

- **Скоростной спуск** (англ. *downhill* – «вниз с холма») – прохождение специально подготовленной трассы (которая проложена по естественному рельефу склона, и предусматривает прохождение через направляющие ворота, преодоление трамплинов, поворотов, бугров, гребней и т.д.) за максимально короткий отрезок времени. Трасса помечается с двух сторон цветными линиями на снегу или яркими флагами, на ней расположены направляющие ворота – сдвоенные древки с флагами красного и синего цвета прямоугольной формы. Спортсмены, в отдельных случаях, могут развить скорость до 140 км/ч, длина полета при прыжках может составлять от 40 до 50 м. Перепад высот у мужчин составляет от 800 до 1100 м, у женщин – от 500 до 800 м.

- **Слалом** (от норв. *slalåm* «спускающийся след») – максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (за пропуск ворот или пересечении их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнований). Длина трассы составляет от 450 до 500 м, перепад высот между стартовой и финишной точкой – от 60 до 150 м; ширина ворот, установленных на трассе – от 3,5 до 4 м, расстояние между ними может колебаться от 0,7 до 15 метров. Лыжники развивают скорость до 40 км/ч. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.

- **Слалом-гигант** – это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот составляет: для мужчин от 250 до 450 м для женщин от 250 до 400 м. Ворота гигантского слалома состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 4 до 8 м, расстояние между двумя ближайшими древками двух последовательных ворот должно быть не менее 10 м. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 40 м.

- **Супер-гигант** – это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот на трассах для мужчин составляет 500-700 м, для женщин – 400-600 м.

Ворота для супер-гиганта состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 6 до 8 м – расстояние между двумя ближайшими внутренними древками открытых ворот, и от 8 до 12 м – для закрытых ворот. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 30 м.

**Для проведения комбинированных соревнований существуют следующие модели:**

- **Классическая комбинация** представляет соревнования, в зачёт которых идёт результат одного скоростного спуска и одного слалома. Каждое состязание судится отдельно.

- **Параллельный слалом** – это вид соревнований, в которых два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам. Трассы, расположенные рядом, должны максимально соответствовать друг другу по параметрам: рельеф, снежный покров, количество ворот и др. Перепад высот на трассе должен быть от 80 до 100 м при количестве ворот от 20 до 30. Установленная и размеченная трасса должна быть жёсткой и подготовлена по всей ширине аналогично трассе слалома. Трасса должна быть полностью огорожена. Повороты на трассе размечаются следующим образом. Каждый знак поворота состоит из двух слаломных древков, между которыми натягивается полотнище флага для гигантского слалома. Если трассы только две, то одна трасса размечается красными флагами (левая по ходу), а другая – синими.

- **Супер-комбинация** включает один заезд (одну попытку) слалома и один заезд (одну попытку) скоростного спуска либо супер-гиганта. Оба заезда проводятся в один и тот же день. Победитель определяется по суммарному минимальному времени в двух видах (слалом + скоростной спуск, либо слалом + супер-гигант).

- **Особые формы комбинаций** – соревнования, включающие комбинацию трёх (троеборье) или четырёх (четырёхборье) состязаний согласно международным правилам ФИС.

- **Командные соревнования** – соревнования, победитель которых определяется по результатам трёх лучших из пяти участников команды (если в Положении о соревнованиях не оговорено иное). Участники каждой команды должны быть названы до жеребьёвки. При равной сумме очков порядок мест определяется по лучшим командным результатам, показанным в отдельных видах в следующей последовательности: скоростной спуск, супер-гигант, гигантский слалом, слалом.

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

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

*Таблица № 2*

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «горнолыжный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства без ограничений. Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и выполнивших разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по этапам подготовки осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов. Возраст занимающихся от 14 лет и старше. Цель - совершенствование спортивного мастерства горнолыжников.

Этап высшего спортивного мастерства без ограничений. Группы комплектуются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап подготовки и выполнивших норматив мастера спорта России. Возраст учащихся от 16 лет и старше. Цель: реализация индивидуальных возможностей спортсмена.

Количественный состав групп спортивной подготовки (минимальный) оптимальная наполняемость (количество лиц), указаны в Таблице 1. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые

Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) при персональном разрешении врача.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

### **Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки при подготовке горнолыжников**

*Таблица № 3*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	Этап высшего спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	6	8	10-12-14	16-18	24	28
Общее количество часов в год	312	416	520-624-728	832-936	1248	1456

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

### **Учебно-тренировочные занятия**

При организации учебно-тренировочных занятий по горнолыжному спорту тренер-преподаватель использует следующие виды тренировок:

Вид	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом
	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки, техники движения
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные и смешанные виды.

**Групповые тренировки** как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время учебно-тренировочных сборов и так называемой централизованной подготовки, когда спортсмены одинакового уровня тренируются вместе.

**Индивидуальные тренировки** применяются для спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства воплощения запрограммированных планов, так и для более свободной и менее напряжённой подготовки.

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

**Смешанные тренировки** применяются для совершенствования техники, восстановления, расслабления.

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчивается не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Каждое учебно-тренировочное мероприятие (сборы) преследует определенные цели. В период подготовки задачи мероприятия сводятся к следующему: улучшение общей физической подготовленности обучающихся, развитие главных физических качеств - силы, быстроты, выносливости применительно к горнолыжному спорту, совершенствование технической подготовки, освоение тактических элементов, т. е. обучающийся должен обрести наилучшую спортивную форму.

Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся после завершения главного соревновательного периода или в промежутке между ответственными стартами, т. е. в переходный период. В ходе такого сбора предусматривается восстановление основных функций организма обучающегося, некоторое снижение нагрузок, поддержание достигнутого уровня физической подготовленности (общей и специальной) и активный отдых с переключением на другие, зачастую не относящиеся к данному виду спорта, виды физических упражнений.

На всех учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится тщательный врачебно-медицинский контроль. В ходе такого мероприятия ведется строгий учет совершающей обучающимися работы, время от времени проводятся контрольные упражнения, которые дают представление о подготовленности обучающихся на данный период времени.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования – состязание среди спортсменов, в целях выявления лучшего участника по различным спортивным дисциплинам.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	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		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	-	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

### Работа по индивидуальным планам.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по горнолыжному спорту опираются на разработанный Министерством спорта единый календарный план. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно - тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план (*Приложении №1 к Программе*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

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

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а так же медико-восстановительные и другие мероприятия.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре  
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	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.	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	8-10	8-10	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание неотделимо от других видов воспитания. Физическая культура и спорт выступает как средство социального становления личности спортсменов, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Установка на разностороннее развитие личности в воспитательной работе в спортивной школе предполагает овладение обучающимся, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие,

оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающегося, его эстетических представлений и потребностей.

Основная цель воспитательной работы является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы (в *Приложении № 2 к Программе*).

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

Допинг в спорте признается антидопинговыми правилами, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными антидопинговыми организациями.

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные. Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

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

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- Проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а так же с антидопинговыми правилами горнолыжного спорта.

- Индивидуальные консультации спортивного врача.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсменами или тренера-преподавателя спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначения во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена.

11. Действия спортсмена, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязательностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а так же неиспользование запрещенного метода.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*в приложение № 3 к Программе*).

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика является неотъемлемой частью в подготовке обучающихся и спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

Спортсмены тренировочного этапа подготовки (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах:

- уметь вести протоколы соревнований;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр в поле самостоятельно;

- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи в поле.

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

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений;

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства Учреждения;

- уметь вести протокол соревнований различных дисциплин;

- участвовать в судействе учебных спортивных дисциплин совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных спортивных дисциплин на трассе (самостоятельно);

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить спортивные дисциплины в качестве судьи на трассе.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

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

## План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика:			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.  Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Инструкторская практика:			
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя
Судейская практика:			

	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

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

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «горнолыжный спорт». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, согласно утвержденного графика ГБУЗ ИОВФД «Здоровье». Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном

тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

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

Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 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, корrigирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

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

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

Таким образом, планирование объема восстановительных процедур имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес

спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления. К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени. Организация питания.

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы.

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления.

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных

средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

### **III. Система контроля**

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

**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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный 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 «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **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 «коњкобежни спорт»;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
  - ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (далее - тесты), а так же с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствует требованиям, установленным программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по горнолыжному спорту и уровень спортивной квалификации (с учетом приложений №№6-9 к ФССП).**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а так же особенности горнолыжного спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и соответствующий этап спортивной подготовки по горнолыжному спорту. (комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации в приложениях №№5,6,7,8 к Программе)

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Горнолыжный спорт»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.**

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической

подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны педагогов к его освоению.

Для планомерной подготовки высших разрядов по горнолыжному спорту выделяются следующие этапы и периоды:

1. Этап начальной подготовки, периоды подготовки:

- до одного года;
- выше одного года;

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), периоды подготовки:

- до двух лет (начальной специализации);
- выше двух лет (углубленной специализации);

3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

4. Этап высшего спортивного мастерства.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у юных спортсменов постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры 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 «кузнецик».

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 спортсменов. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

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

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению торможения, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию у спортсменов уверенности 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. На следующих этапах спортивной подготовки, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Слоны 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 юных спортсменов 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 овладения техникой поворотов. Автоматические крепления проверяют

и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность проверяют перед каждым занятием.

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

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

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

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

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты, т.е. 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 спортсменов этого этапа спортивной подготовки в школе.

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

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):**

#### **Период подготовки до трех лет (1-й год):**

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

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

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

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

В августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая спортсменов плаванию и прыжкам в воду. Тренер должен обеспечить успешное обучение спортсменов 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 единственным 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 горнолыжных приемов;
- создание правильного представления о технике о 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).

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

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

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

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

Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

- 1) 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.

### **Период подготовки до трех лет (2-й год):**

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 спортсмены 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, супер-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде придерживаться правил:

- Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части тренировочного занятия, 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 спортсмена, выполнения, отжимания, выпрыгивания. Статические 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 включает 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 спортсменов, развивает их сердечнососудистую и дыхательную системы. Кроме того, летом нужно провести 2-3 сбора на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта. Следует помнить, что высокогорные условия предъявляют повышенные требования к сердечнососудистой системе человека в связи со сниженным парциальным давлением кислорода. Поэтому нужно организовывать тщательный медицинский контроль, при интенсивных нагрузках давать достаточное время для отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники в слаломе и слаломе-гиганте осуществляют на коротких отрезках трассы длиной 100-150 м (слалом) и 150-250 м (слалом-гигант), избегая тренировок на длинных участках в связи с тем, что напряженная физическая нагрузка продолжительностью 7-10 дней в обычных базовых условиях, где используют занятия по общей физической подготовке (плавание, спортивные игры, легкий бег, общеразвивающие упражнения).

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

### **Период подготовки до трех лет (3-й год):**

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст спортсменов. Известно, что некоторые спортсмены быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие спортсмены больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание спортсменов и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца,

вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабым адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию горнолыжной техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс слалома, слалом-гиганта, супер-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 секунд, так как при нагрузке продолжительность от 30 секунд до 2 минут, с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5-4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха. Каждый спортсмен должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером с учетом морффункциональных 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 минут. Если спортсмены неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 минут, чередуя бег с играми или легкими упражнениями. Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

В зимний период основное внимание уделяют технике 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 слалома и слалом-гиганта. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где походит 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:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

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

#### **Период подготовки свыше трех лет (4-й год):**

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

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

Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха). В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслаблено).

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

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

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у 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 секунд до 2 минут можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2-4 недели до соревнований). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В летний период на леднике или на снежнике продолжают работать над техникой прохождения трасс слалома и слалома-гиганта на коротких отрезках трассы (до 180-300 м длиной). В произвольных спусках поворотами малого и среднего радиуса можно работать на длинных участках, вырабатывая естественное, нескованное положение тела, эффективное и экономное выполнение поворотов с продолжительностью физической нагрузки до 2-3 минут. Сроки проведения сборов в летний период могут быть изменены в соответствии с имеющимися природными условиями, наличием снежного покрова.

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

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

#### **Период подготовки свыше трех лет (5-й год):**

В этом возрасте у спортсменов происходит дальнейшее увеличение мышечной массы, но сердечнососудистая 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 период проводят сборы в горных условиях, работая над совершенствованием техники и тактики слалома и слалома-гиганта. Следует отметить, что сроки проведения летних сборов для тренировки на снежниках или ледниках могут меняться в зависимости от местных условий. В летний и осенний периоды подготовки (тренировки без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, 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 минут или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильно пересеченной 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, супер-гиганта и скоростного спуска, совершенствования техники и тактики осуществляют на коротких участках, развивая специальную быстроту.

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

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства**

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

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

На занятиях по ОФП, помимо перечисленных тренировочных средств, можно использовать большой и настольный теннис, водные лыжи, игру в волейбол, водное поло, и др. Особенно полезны упражнения, требующие проявления быстроты реакции, ловкости, координации движений. Следует также использовать упражнения из комплекса ГТО.

При организации летних тренировок на снегу сроки проведения сборов могут быть иными в соответствии с имеющимися условиями.

Сборы в летнее время на снегу посвящают совершенствованию техники поворотов малого и среднего радиуса, технике и тактике слалома и слалома-гиганта. Время сборов может быть другим с учетом местных условий.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий, является одной из главных задач организации образовательного процесса.

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

При проведении занятий по горнолыжному спорту обучающиеся 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 обучающиеся должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям. Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

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

- обморожение или переохлаждение;
- потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;
- травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

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

Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

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

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Непосредственно перед началом занятий и соревнований провести разминку.

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 спортсменам, 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-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

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

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

### **Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- учебно-тренировочные и соревновательные,
- специфические и неспецифические.

По величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся на:

- способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов;

- совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

По психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие;
- поддерживающие (стабилизирующие);
- восстановительные.

Объемы учебно-тренировочной нагрузки (таблица 3) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки (таблица 5) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, проводятся учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по планам спортивной подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов), определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований.

## **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

Одним из таких методов является планирование на основе целей:

Целевое планирование включает:

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

В практике работы с горнолыжниками выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);

- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности

- от избирательных на этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнобразного характера динамики учебно-тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

**Оперативное планирование.** На период, этап или месяц учебно-тренировочного процесса рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование учебно-тренировочного процесса на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование учебно-тренировочного процесса на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств учебной тренировки, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

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

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

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

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

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

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

К документам текущего планирования относятся:

- рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в

соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки;

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

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

#### **4.2. Учебно- тематический план (в приложении №4 к Программе)**

#### **4.3. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка**

##### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

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

##### **СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ**

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

##### **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.**

##### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ**

Краткие сведения о строении организма человека. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды.

Кровообращение и значение крови. Движение крови по сосудам: артериям, венам и капиллярам. Большой и малый круг кровообращения. Количество и состав крови (плазма, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). Сердце, его строение и работа. Изменение ЧСС и артериального давления при физической нагрузке. Минутный объем крови в покое и при физической нагрузке.

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

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

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

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

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

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

Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Тренированность, ее критерии и оценки. Физиологические методы оценки физической работоспособности. Определение МПК по Астранду и Добельну. Тест PWC170. Гарвардский степ-тест. Проба Руфье. Физиологические методы оценки состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена.

## ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных

физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ**

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

Понятие об утомлении и переутомлении. Сущность и значение утомления. Восстановление и суперкомпенсация. Понятие об адаптации. Признаки утомления. Переутомление. Симптомы, причины и профилактика переутомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Виды восстановительных мероприятий: педагогические, медико-биологические, физиотерапевтические и бальнеологические. Основные приемы и виды спортивного массажа. Использование парной и суховоздушной бани. Общие правила пользования баней. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожения, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **4.4. Техника. Основы методики обучения и тренировки.**

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

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

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

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

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

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

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

### **Физическая подготовка.**

Понятие о физической подготовке. Физическая подготовка горнолыжника в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке горнолыжника. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке.

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

### **Техническая подготовка.**

Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в горнолыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Особенности техники слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.

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

## **Психологическая подготовка.** Понятие о психологической подготовке.

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

## **ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

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

Календарный план соревнований и основные правила его составления. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Заявки на участие. Деление участников по полу и возрасту. Жеребьевка по группам и порядок старта. Права и обязанности участников, представителей и тренеров.

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

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

Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горным лыжам. Технический представитель. Организационный комитет.

Комплектование и утверждение судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Главный судья. Заместители главного судьи. Постановщики трасс - старшие судьи по хронометрированию и на финише. Главный секретарь и секретари. Бригада судей на трассе. Начальник трассы. Старший судья-контролер и контролеры трасс. Бригада судей на старте. Бригада судей на финише. Горноспасательная служба. Группа технического обслуживания. Жюри. Медицинское обслуживание. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Ознакомление с таблицами международной лыжной федераций (FIS). Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Международные лыжные знаки и указатели. Правила их установки.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях. Поведение на улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия. Транспортировка горных лыж. Правила обращения с горными лыжами на тренировочном занятии. Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение горнолыжника при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

### МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

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

Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, снегогенерирующие и снегоуплотнительные машины. Трассы скоростного спуска. Трассы слалома-гиганта, специального скоростного спуска. Выбор места для трасс. Расчет пропускной способности трассы. Содержание трассы. Спасательная служба.

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

Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Защитные очки и каска, их разновидности, хранение, уход за ними.

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

## **Этап начальной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисление производится на основании заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних лиц, справки о допуске к занятиям спортом, в соответствии с возрастом и по результатам индивидуального отбора.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

## **4.5. Общефизическая подготовка**

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

### **- Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

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

### **- Развитие скоростных способностей:**

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

### **- Развитие скоростно-силовой выносливости:**

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

- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
- бег по окружностям;
- бег по диагоналям;
- висы;
- отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.

**- 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  $360^0$ ,  $180^0$ ;
- броски и прием мяча для большого тенниса;
- подвижные игры, эстафеты;
- ходьба на равновесие на незначительной высоте;
- катание на роликовых коньках;
- прыжки на батуте, подкидном мостице;
- прыжки в воду с различными заданиями;
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
- упражнения с использованием лопинга, качелей.

**- Развитие гибкости, подвижности в суставах:**

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
- «мосты»;
- «шлагаты»;
- 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.

**- 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.

## **4.6. Специальная физическая подготовка**

### **- 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.

### **- Развитие двигательно-координационных способностей.**

### **- Развитие силовой выносливости:**

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

### **- Упражнения на роликовых коньках:**

- *упражнения на статическое равновесие при малой опоре* (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос веса тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);
- *упражнения на плоской поверхности* (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве;

повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);

- *упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров* (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);
- *подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров* («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров); эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

**- «Слалом на траве».**

**- Упражнения на склоне до 10 градусов:**

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

**- Подвижные игры на лыжах:**

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

#### **4.7. Техническая подготовка**

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

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

- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах;

- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами; выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками; выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах; выполнение целостного движения старт толчком палками и выкатом параллельных лыж без отталкивания ногами с установленным турникетом.

- стойка скоростного спуска: выполнение стойки скоростного спуска на месте; скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием;

- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- знакомство с трассой супер-кросса и прохождение участка трассы супер-кросса;
- прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-кросса и комбинированных трасс

втренировочном и соревновательном режиме;

- участие в соревнованиях слалому-гиганту;
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

## **Недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки**

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статистическим и динамическим нагрузкам.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.
3. Привитие любви к занятиям физической культурой. Продолжительность занятий 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 минут.
3. Упражнения на равновесие – 5 минут.
4. Эстафетный бег 6x15 м – 7 минут.
5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») – 30 минут.
6. Упражнения на гибкость – 5 минут.
7. Упражнения в ловле и бросках мяча – 10 минут.
8. Эстафета с переносом мячей – 10 минут.
9. Упражнение на расслабление – 5 минут. Примерное занятие:
  1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
  2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.
  3. Эстафетный бег между препятствиями 8x15 м – 15 минут.
  4. Упражнения на расслабление – 7 минут.
  5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки») 4x5 минут – 25 минут.
  6. Упражнения на равновесие – 10 минут.
  7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.
3. Бег под гору по прямой (4x10 м) и с изменением направления между препятствиями (4x15 м) – 10 мин.
4. Прыжки в глубину – 5 минут.
5. Комбинированные эстафеты с оббеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м) – 10 минут.
6. Упражнения на расслабление – 5 минут.
7. Подвижные игры на местности – 32 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

## **Недельный микроцикл специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки**

Задачи:

1. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну ногу, движения сгибание-разгибание-сгибание.
  2. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.
  3. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.
- Продолжительность занятия 90 минут. Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по пологому склону – 10 минут.

3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) – 15 минут.

Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.

4. Изменение направления движения на бугре способом сгибания из косого и прямого спусков – 25 минут.

5. Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.) – 15 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание – 5 минут.

3. Изменения направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 8-10 градусов – 15 минут.

4. Прямые и косые спуски по неровному склону – 5 минут.

5. Изменения направления движения

переступанием, 2-4 поворота на склоне

100м. Крутизной 8-10 градусов – 20 минут.

6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30 м. Прямые и косые спуски в парах, тройках) – 20 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.

3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание и скольжением на одной лыже 1-2 м. После выполнения сгибания-разгибания-сгибания – 25 минут.

4. Изменение направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание с подниманием внутренней лыжи над склоном – 20 минут.

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

## **Недельный микроцикл соревновательного периода для групп начальной подготовки**

Задачи:

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

2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.

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

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1.ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10 градусов, 3x100-120 м – 10 минут.

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

4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12 градусов, 8x5-6 ворот – 30 минут.

5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10 градусов (этап – 30 м) 4x30 м – 10 минут.

6. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут. Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12 градусов, 2x100-120 м – 5 минут.

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

4. Прохождение ритмичных трасс 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 м. на склоне крутизной до 12 градусов с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12-15 м) 10x4-6 ворот – 40 минут.

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

6. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 6x100-120 м – 25 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12 м на склоне крутизной до 12 градусов и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 6x4-6 ворот – 20 минут.

5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м), 4x25-40 м – 20 минут.

6. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техники катания на горных лыжах и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- развитие общих физических способностей;
- поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
- повышение уровня общей физической подготовки. Используя следующие упражнения:
  - гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
  - легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
  - спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
  - упражнения с отягощением;
  - велосипед.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);

- закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;

- отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.

Используя следующие упражнения:

- специальные физические упражнения;
- передвижение на роликовых коньках.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;

- закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях;

- закрепление основы техники прохождения трасс супер-гиганта и скоростного

спуска.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

## **ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

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

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

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

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

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

### **ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ДО ДВУХ ЛЕТ (1-Й ГОД)**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Специально-подготовительные упражнения (СПУ) Подводящие**

1. Имитация спусков в разных стойках.
2. Имитация преодоления неровностей склона.
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
4. Винто-угловые движения.
5. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).

##### **Развивающие**

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

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Прямой и косой спуск.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Передвижение коньковым шагом.
4. Спуски на одной лыже.
5. Перенос веса тела с ноги на ногу.
6. Остановка разворота лыж.
7. Введение дуги поворота на внешней лыже.
8. Винто-угловое движение.

9. Согласование движений при выполнении поворотов.
10. Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс а. слалома.
11. Повороты без опоры на палку.
12. Вход в поворот с конькового шага.
13. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м (8-12 ворот).
14. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м (4-10 ворот).
15. Прохождение в ритмичных трасс слалома (4-15 ворот).
16. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот).
17. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
18. Прохождение трасс скоростного спуска (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
19. Подвижные игры на лыжах.
20. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

**Тренировочные занятия общеподготовительного этапа  
подготовительного периода для тренировочных групп  
(период подготовки до двух лет)**

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
  2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
  3. Укрепление здоровья и закаливания организма спортсменов.
- Продолжительность занятия 90 минут. Примерное занятие:
1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.
  2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
  3. Бег с ускорением 4x15-20 м – 5 минут.
  4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15x8 – 5 минут.
  5. Упражнения с мячами – 10 минут.
  6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения – 15 минут.
  7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом 2x10 минут – 25 минут.
  8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

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

## **Тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.
2. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
3. Изучение остановки разворотом лыж.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия 90 минут. Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.
2. Прямые и косые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 10-12 градусов – 10 минут.
3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10-12 градусов – 15 минут.
4. Прохождение ритмичных трасс слалома (6-8 ворот с расстоянием между ними 8-10 м) – 25 минут.

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

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

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

Примерное занятие:

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

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

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

5. Прохождение ритмичной трассы слалома (6-10 ворот с расстоянием между ними 10-12 м) и преодолением одиночных бугров до и после трассы – 15 минут.

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

## **Тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
  2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах с крутизной 10-12 градусов.
  3. Совершенствование техники преодоления неровностей склона.
- Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 8-15 градусов, 120-150 м – 10 минут.
3. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м на склоне крутизной 10-12 градусов) – 10 минут.
4. Прохождение трассы из 8-12 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м крутизной до 12 градусов – 35 минут.
5. Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон 8-10 градусов – 15 минут.
6. Соревнование на точность остановки после прямого и косого спусков по склону длиной 30-40 м крутизной 10-12 градусов – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.
2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15 градусов. Длина безостановочного спуска 100-150 м – 20 минут.
3. Преодоление неровностей склона в косом спуске – 15 минут.
4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (Результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) – 30 минут.
5. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 15 минут.

## **Тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование физических и волевых качеств спортсменов.
  2. Закаливание организма и укрепление здоровья. Продолжительность занятия 90 минут.
- Примерное занятие:
1. Ходьба и бег средней интенсивности 1000 м – 12 минут.
  2. ОРУ в движении и на месте – 15 минут.
  3. Имитирование движений на суше – 10 минут.
  4. Упражнения в воде по освоению способов плавания (скольжение, движение рук, ног, дыхание и т.д.) – 15 минут.

5. Прыжки в воду – 15 минут.
6. Игры в воде с мячом (на мелководье) – 18 минут.
7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

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

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

### **ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ДО ДВУХ ЛЕТ (2-Й ГОД)**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Специально-подготовительные упражнения Развивающие**

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

##### **Подводящие**

1. Имитация поворотов.
2. Имитация спусков.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Прямые и косые спуски в различных стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ).
3. Боковое соскальзывание.
4. Торможение разворотом лыж.
5. Коньковый ход.
6. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты).
7. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса.
8. Повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже.
9. Повороты с конькового шага.
- 10.Прыжки на лыжах.
- 11.Прохождение «змейки».
- 12.Трассы слалома.
- 13.Трассы слалома-гиганта.
- 14.Трассы супер-гиганта.
- 15.Трассы скоростного спуска.
- 16.Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
- 17.Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

### **Тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)**

**Задачи:**

1. Совершенствование физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Укрепление здоровья спортсменов.
4. Продолжительность занятия 90 минут. Примерное занятие:
5. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 8 минут.
6. ОРУ в движении и на месте – 10 минут.
7. Ускорения 4x10-15 м, повторный бег 2x30 м – 5 минут.
8. Прыжки, многоскоки – 7 минут.
9. Подвижная игра («Два мороза») – 10 минут.
- 10.Акробатические упражнения – 10 минут.
- 11.Имитационные упражнения – 5 минут.
- 12.Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 10 минут.
- 13.Игра в футбол – 20 минут.
- 14.Упражнение на расслабление – 5 минут.

**Примерное занятие:**

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.
2. ОРУ на месте и в движении – 10 минут.

3. Имитационные упражнения на батуте – 10 минут.
4. Упражнения на гимнастических снарядах – 20 минут.
5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики – 15 минут.
6. Специально-подготовительные упражнения (с силовой направленностью) – 10 минут.
7. Упражнения на гибкость (выполняются с партнером) – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

### **Тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.
2. Совершенствование поворотов с конькового шага.
3. Совершенствование умений управления лыжами. Продолжительность занятий 90 минут.

Примерное занятие:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 9 минут.
2. Прямые и косые спуски в средней стойке. Склон 12-15 градусов – 10 минут.

3. Спуск по неровному склону – 5 минут.
4. Прохождение бугра и впадины (серии из 2-3 бугров) – 8 минут.
5. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах – 8 минут.
6. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6-7 м 5x5-6 ворот (склон 12-15 градусов) – 15 минут.

7. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м 5x5-6 ворот (склон 12-15 градусов) – 15 минут.

8. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 м на одной лыже (другая поднята)

с изменением направления движения переступанием – 15 минут.

9. Произвольные спуски – 5 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 10 минут.

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

3. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м на склоне 12-15 градусов, 4x4-5 ворот – 12 минут.

4. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м на склоне с переменной крутизной 15-18 градусов, 6x6-8 ворот – 20 минут.

5. Преодоление одиночного бугра на склоне крутизной до 15 градусов с переходом на бугре из косого в прямой спуск – 10 минут.

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

7. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания – 10 минут.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**  
**ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ (3-Й ГОД)**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
5. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах.
6. Спортивные игры с мячом.
7. Эстафеты, подвижные игры.
8. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
9. Роликовые коньки.
10. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, ропед, качающееся бревно и т.п.).
11. Велосипед.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специально-подготовительные упражнения Подводящие**

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

**Развивающие**

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

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски прямые и косые.
2. Боковое соскальзывание.
3. Прохождение неровностей.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение трассы слалома.

8. Повороты среднего радиуса.
9. Прохождение трассы слалома-гиганта.
- 10.Повороты большого радиуса.
- 11.Прыжки в группировке.
- 12.Прохождение трассы супер-гиганта.
- 13.Прохождение участков трассы скоростного спуска.
- 14.Коньковый ход.
- 15.Повороты с конькового и широкого шага.
- 16.Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
- 17.Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

**Тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки выше двух лет)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 135 минут. Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 10 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 15 минут.
4. Бег с ускорениями 5x10-15 м – 5 минут.
5. Подвижная игра «День и ночь», «Вызов номеров» – 10 минут.
6. Упражнения на равновесие – 10 минут.
7. Прыжки на батуте – 40 минут.
8. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.
9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

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

**Тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки выше двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения поворотов малого радиуса при прохождении отрезков трасс слалома.

2. Совершенствование техники преодоления неровностей.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут. Примерное занятие:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 15 минут.

2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.

3. Преодоление серии бугров в прямом спуске (4-6 бугров на склоне длиной 2-3x40-50 м) – 10 минут.

4. Прохождение «змейки» из 6-10 ворот с расстоянием между древками 6-8 м 3-4 раз – 25 минут.

5. Прохождение ритмичной трассы слалома (8-12 ворот) 6-8 раз – 30 минут.

6. Свободные спуски по неровному склону – 20 минут.

7. Элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах – 20 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.

2. Произвольные, безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.

3. Прохождение «змейки» из 6-8 ворот 3-4 раза – 15 минут.

4. Прохождение «змейки» из 4-5 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 5-6 раз – 30 минут.

5. Прохождение 2-3 ворот слалома, «змейки» из 6-8 ворот и 6-8 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 2 раза – 15 минут.

6. Произвольные спуски – 10 минут.

7. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения – 10 минут.

8. Соревнования на точность закантовки-раскантовки лыж.

(Спортсмены после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) спортсменов, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу – 20 минут.

9. Произвольные спуски – 5 минут.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ (4-Й ГОД)**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут.
6. Упражнения на равновесие.

7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
10. Роликовые коньки.
11. Велосипед.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специально-подготовительные упражнения Подводящие**

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

### **Развивающие**

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа.
3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие).
4. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки».
5. Старт, стартовый разгон.
6. Прохождение сочетаний ворот.
7. Слалом.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Слалом-гигант.
10. Повороты большого радиуса.
11. Супер-гигант.
12. Прыжки на лыжах.
13. Скоростной спуск.
14. Повороты с широкого шага и с конькового шага.
15. Боковое соскальзывание.

### **Тренировочные занятия подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки свыше двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).

3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов. Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

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

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней – 10 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 10 минут.
3. СПУ (подводящие и развивающие) – 25 минут.
4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» – 15 минут.
5. Упражнения на гимнастических снарядах – 30 минут.
6. Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг») – 15 минут.
7. Баскетбол (ручной мяч) 2x10 минут – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

### **Тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки свыше двух лет)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов различного радиуса и поворотов переступанием к склону 200-300 м 3-4 раза – 10 минут.

Выполнение незаконченных поворотов с широкого шага в произвольном спуске 150-200 м 4-6 раз – 15 минут.

3. Прохождения сочетания 5-6 ворот с использованием широкого шага, 5-6 ворот 10-12 раз – 70 минут.
5. Произвольный спуск 2x250-300 м – 5 минут.
6. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже) – 10 минут.
7. Произвольный спуск поворотами большого радиуса 2x300-400 м – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 15 минут.
- Произвольный спуск с выполнением поворотов с широкого шага, прохождением отрезков 15-20 м коньковым шагом, 200-250 м 2-3 раза – 10 минут.
3. Прохождение отрезка 10-15 мин коньковым шагом (спортсмены стартуют по сигналу тренера (может проводиться в форме игры) 10-15 м 5-6 раз – 5 минут.
4. Повторное прохождение 8-12 ворот поворотами с широкого шага на стартовом отрезке, 8-12 ворот 5-6 раз – 70 минут.
5. Подводящие упражнения к овладению техникой активного старта (старт Кили) – 5 минут.
6. Выполнение активного старта с продолжением движения 10-15 мин по линии склона – 10 минут.
7. Игры на лыжах, эстафеты с использованием разученных элементов – 15 минут.
8. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона на скорости 40-45 км/час) – 5 минут.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

### **ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ (5-Й ГОД)**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Специально-подготовительные упражнения Подводящие**

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

##### **Развивающие**

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции.

3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т.п.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетания ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Слалом-гигант.
11. Повороты с широкого шага.
12. Повороты большого радиуса.
13. Супер-гигант.
14. Прыжки на лыжах.
15. Скоростной спуск.
16. Старт, стартовый разгон.
17. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

### **Тренировочные занятия подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки выше двух лет)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 135 минут. Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) на месте и в движении – 15 минут.
3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками – 15 минут.
4. Упражнения на гибкость (в парах) – 10 минут.
5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) – 10 минут.
6. Игра в футбол 2x15 мин – 35 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

8. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 20 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

2. ОРУ и СПУ – 25 минут.

3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах – 40 минут.

4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы в «одиночку». «Сухой слалом»: спортсмены сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенном месте (бег, прыжки, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой и второй трассы, наличие сбоев на «трассе») – 20 минут.

5. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч) 2x10 минут – 25 минут.

6. Упражнения на гибкость и расслабление – 10 минут.

### **Тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки выше двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома.

2. Совершенствование техники слалома-гиганта.

3. Повышение специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 15 минут.

2. Произвольный спуск с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже 150-200 м 6 раз – 20 минут.

3. Прохождение «змейки» (6-8 ворот) с расстоянием между древками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-20 градусов, 4x6-8 ворот. Длина стартового разгона увеличивается от 10-20 – 20 минут.

4. Прохождение трассы слалома 2x12-15 ворот – 20 минут.

5. Повторное прохождение трассы слалома (15-18 ворот) с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсменов, 4x15-18 ворот – 50 минут.

6. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/час) – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ в движении и на месте – 10 минут.

2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей склона, 4x350-500 м – 20 минут.

3. Повторное прохождение трассы поворотами большого радиуса (10-12 ворот) – 30 мин.

4. Прохождение в одном спуске 2-3 последовательно расположенных трасс (10-12 ворот каждая) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы – 60 минут.

5. Произвольные спуски с элементами фигурного катания, прыжки на лыжах – 10 минут.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

10. Плавание, прыжки в воду. Игры на воде
11. Гонки на лыжах.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Специально-подготовительные упражнения Подводящие**

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

### **Развивающие**

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

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа склона.
4. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Повороты с широкого шага.
11. Слалом-гигант.
12. Прыжки на лыжах.
13. Повороты большого радиуса.
14. Супер-гигант.
15. Скоростной спуск.
16. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне.
17. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона).
18. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне.
19. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
20. Повороты большого радиуса на ровном склоне.

21. Повороты большого радиуса на неровном склоне.
22. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
23. Резаные повороты.
24. Старт, стартовый разгон.
25. Упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.

### **Тренировочные занятия подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства**

Задачи:

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

Продолжительность занятий 180 минут. Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ (подводящие) в движении – 30 минут.
2. Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками – 25 минут.
3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие – 25 минут.
4. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость – 15 минут.
6. Бег средней интенсивности по пересеченной местности – 15 минут.
7. Ходьба, упражнения на расслабление в движении – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 40 минут.
3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 30 минут.

4. Прыжки на батуте, имитационные упражнения – 30 минут.
5. Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (игра, «Демонстратор». Спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на батуте. Следующий – выполняет заданную программу и задает следующую и т.д. Побеждает спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении) – 20 минут.
6. Подвижные и спортивные игры – 30 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.
2. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ в движении и на месте – 30 минут.
3. Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м), движение с изменением направления – 10 минут.
4. Велоクロс 2x5 км – 45 минут.
5. Упражнения на гибкость – 15 минут.
6. Спортивные и подвижные игры на местности – 35 минут.
7. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 15 минут.

8. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 10 минут.
2. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 30 минут.
3. Эстафеты (бег 15-20 м, «Командная гонка» на велосипедах 200-300 м) – 15 минут.
4. Велосипед (групповая гонка по шоссе 20-25 км с 2-3 промежуточными финишами) – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 минут.
6. Спортивная игра (футбол) – 30 минут.
7. Велосипед (движение низкой интенсивности) – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление и гибкость – 5 минут.

### **Тренировочные занятия специально-подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением разворотом лыж – 20 минут.
3. Выполнение поворотов с широкого шага в произвольном спуске – 20 минут.
4. Прохождение 3-5 ворот поворотами с широкого шага – 40 минут.
5. Прохождение трассы слалома-гиганта (8-12 ворот) – 40 минут.
6. Игры на лыжах – 15 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 30 минут.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта 10-15 ворот – 80 минут.
4. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360 градусов, элементы фигурного катания) – 30 минут.
4. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 минут.

Задачи:

1. Совершенствование управления движением на лыжах.

2. Совершенствование техники поворотов среднего малого радиуса.
3. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.

4. Укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся.  
Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

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

Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса, 4-5x300-400 м – 25 минут.

2. Прохождение 2-3 отрезков ритмичных трасс слалома из 6-8 ворот, поворотами среднего и малого радиуса (прохождение отрезков производится до образования ям-стенок с контруклоном в каждом повороте. Далее эта трасса уже без древок используется как учебный рельеф)х5-6 – 40 минут.

4. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на учебном рельефе – 40 минут.

5. Спуски с поворотами на правой (левой) лыже, 3-5 поворотов на одной, 3-5 – на другой. Соревнование в прохождении трассы из 5-8 ворот на одной лыже – 30 минут.

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

Примерное занятие:

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

2. Произвольные спуски с поворотами малого и среднего радиуса по неровному склону и учебному рельефу, с выполнением прыжков с бугров, с бугра на бугор – 30 минут.

3. Прохождение трасс слалома по неровному склону с увеличенной начальной скоростью – стартовый разгон 20-25 м выполняется коньковым шагом, 6-7x180-200 м (20-22 ворот) – 50 минут.

4. Произвольный спуск с элементами фигурного катания, прыжками на лыжах, 4x150-250 м – 20 минут.

5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» – 20 минут.

6. Упражнения на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») – 15 минут.

7. Ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

## **Учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп совершенствования спортивного мастерства**

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики слалома-гиганта.
2. Совершенствование стойки скоростного спуска и техники преодоления неровностей склона.
3. Повышение скорости движения по трассе скоростного спуска.
4. Продолжительность занятия 180 минут. Примерное занятие:

5. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 минут.
6. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиусов 6x350-450 м – 30 минут.
7. Соревнование в движении коньковым шагом на пологом склоне 3x100 м – 15 минут.
  - a. Прохождение трассы слалома-гиганта из 6x18-20 ворот (500-600 м) – 65 минут.
  - b. Прямой спуск и остановка в «коридоре» длиной 30 м (скорость: юноши – 60, девушки – 50 км/час) 4x200-300 м – 20 минут.
  - c. Прыжки на лыжах – 20 минут.
  - d. Произвольный спуск по всей длине склона со скоростью: юноши – 55-60, девушки – 45-50 км/час – 10 минут.

**Примерное занятие:**

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 10 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса – 30 минут.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта 4x800-1000 м (30-40 ворот) с хронометрированием по участкам – 70 минут.
4. Стойка скоростного спуска и выполнение движений в стойке на месте – 5 минут.
5. Прямой спуск в стойке скоростного спуска 6x250-350 м – 30 минут.
6. Прохождение неровностей склона в стойке скоростного спуска, 4x200-350 м – 20 минут.
7. Спуск по трассе скоростного спуска (ознакомление) – 15 минут.

**Задачи:**

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.
2. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гигантам, супер-гигантам и скоростному спуску.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Продолжительность занятия 180 минут.

**Примерное занятие:**

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Повороты малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне) – 30 минут.
3. Повторная тренировка на трассе слалома соревновательной длины с хронометрированием – 100 минут.
4. Произвольные спуски – 25 мин.
5. Участие в соревнованиях по слалому.

**Примерное занятие:**

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Повороты среднего радиуса на склоне переменной крутизны (желательно на соревновательном склоне) – 30 минут.

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

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по слалому-гиганту.

Примерное занятие:

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

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

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

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по супер-гиганту.

Примерное занятие:

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

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

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

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по скоростному спуску.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.

2. Совершенствование специальных физических качеств.

3. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.

4. Совершенствование управления движением на лыжах.

5. Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса.

6. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.

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

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

9. Развитие специальной выносливости.

10. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых горнолыжнику, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и

психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

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

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

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Специально-подготовительные упражнения**

1. Упражнения на батуте.
2. Имитация спусков на лыжах («сухой» слалом).
3. Имитация преодоления неровностей склона.
4. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием ног.
5. Резаные карвинг-повороты длинного, среднего, короткого градуса.
6. Прыжки в группировке.
7. Элементы фигурного катания.

## **Развивающие упражнения**

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной системы (на сигнал тренера выполнить заданное движение).

2. Упражнения на развитие быстроты, максимальной силы, скоростно-силовой и общей выносливости, силовой выносливости, реактивной силы.

### **Упражнения на координацию**

1. Поворот «Mambo» – руки в противоположную сторону от поворота.
2. Поворот «Ruel» – руки направить в поворот.
3. Повороты спиной вперед.
4. Повороты с препятствиями.
5. Смена техники во время спуска.
6. Смена ритма, скорости.
7. Телемарк, «Big foot»

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Прямой и косой спуски в различных стойках.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Повороты малого радиуса на бугристом склоне.
4. Повороты среднего и большого радиуса на бугристом склоне.
5. Повороты большого радиуса.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение трасс слалома.
9. Прохождение трасс слалома-гиганта.
10. Прохождение трасс супер-гиганта.
11. Прохождение участков трассы скоростного спуска.

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.8. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «Горнолыжный спорт».**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Для реализации Программы в Учреждении созданы материально-технические условия, имеются:

- спортивный игровой зал;
- беговой зал;
- кардиозал;
- силовой зал
- раздевалки, душевые;
- медицинские пункты;

- горнолыжные трассы на горнолыжных базах (горнолыжная база «Олха» г. Иркутск, горнолыжная база «Гора Соболиная г. Байкальск, горнолыжный комплекс «Северный» г. Саянск), спортивный комплекс «Академический г. Иркутск.

Заключены договора на оказание услуг (аренда подъемника) на горнолыжной трассе: (горнолыжная база «Олха» г. Иркутск, горнолыжная база «Гора Соболиная г. Байкальск, горнолыжный комплекс «Северный» г. Саянск), спортивный комплекс «Академический» г. Иркутск.

Все обучающиеся обеспечены:

- оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*в Приложении № 9 (таблица №№1,2) к Программе*);
- спортивной экипировкой(*в Приложении № 10 (таблица №№1,2) к Программе*);

Обучающиеся обеспечены проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, так же обеспечены питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

В Учреждении работает 6 тренеров-преподавателей по виду спорта «горнолыжный спорт». Учреждение укомплектовано педагогическими кадрами

на 100%.

Образовательный ценз педагогических кадров:

- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «Физическая культура» имеют 5 человек (83%);

- средне-профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагоги с направленностью «физическая культура» - 1 чел (17%).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования, необходимых для осуществления спортивной подготовки, реализующих Программу спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки имеется специалист соответствующего уровня.

### **6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей Учреждения:**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку по горнолыжному спорту соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

- высшая квалификационная категория – 4 чел (67%);
- «Заслуженный тренер России» - 1 чел (17%);
- без квалификационной категории – 1 чел (17%).

### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей:

- комплекс информационных ресурсов;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных технологий, обеспечивающих подготовку в современной информационной среде.

Функционирование информационно-методической среды в Учреждении обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами являются:

- информационно-методические ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-методические ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-методические ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие

административную и финансово-хозяйственную деятельность Учреждения (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Информационно-методическая среда Учреждения, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку;
- планирование методической деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов Программы;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников Программы;

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Источники Опубликованные**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Приказом Минспорта России от 29.12.2021 года № АМ-02-10/11381.
2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «горнолыжный спорт», утверждены приказом Минспорта России от 31 января 2019 года № 61.
3. Приказ Минспорта России от 31 октября 2022 года № 881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

(Зарегистрирован Минюстом России 05 декабря 2022 г. № 71351).

## **Литература**

1. Бонеэ О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
2. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
6. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.
7. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
8. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
9. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
10. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982. – с. 42-46.

11. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – с.17-20.
12. Килли, Ж.-К.Мысленная тренировка горнолыжника // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979, Вып. 1. – с. 56-50.
13. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
14. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.
15. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. – Алма-Ата.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
16. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников //Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
17. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
18. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

#### **Интернет-ресурсы**

4. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
5. <http://murmansport.ru> – Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области.
6. <http://www.fgssr.ru> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.
7. <http://www.fis-ski.com> – Интернациональная лыжная Федерация.
8. <http://fassmr.wix.com/fassmr> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Мурманской области.
9. <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.
11. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
12. [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru) – Теория и методика физической культуры и спорта.
13. [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru) – Спортивный обозреватель.
14. <http://www.fismag.ru> – Журнал «Физкультура и спорт».
15. <http://www.teoriya.ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
16. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.
17. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство.
18. <http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России.
19. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «горнолыжный спорт»

### **Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-12-14	16-18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		от 12-25		от 10-14		от 10	от 2-8
1	Общая физическая подготовка	140	160	184-226-268	237-264	260	310
2	Специальная физическая подготовка	60	130	140-167-195	240-270	380	496
3	Спортивные соревнования	3	5	12	17	21	27
4	Техническая подготовка	55	67	94-112-130	160-180	260	276
5	Тактическая подготовка	-	-	15-16-18	20-25	47	50
6	Теоретическая подготовка	42	42	28-38-45	46-50	48	42
7	Психологическая подготовка	-		15-18-20	24-30	58	49

8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4-5-6	6-8	12	10
9	Инструкторская практика	-	-	5-6-7	8-9	12	12
10	Судейская практика	-	-	5-6-7	8-9	12	12
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	8	8
12	Восстановительные мероприятия	6	6	12-12-14	30-38	80	100
13	Самоподготовка				30-30	50	64
Общее количество часов в год		312	416	520-624-728	832-936	1248	1456

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Обеспечение безопасности		Беседа о безопасности при занятиях на горнолыжной трассе	сентябрь-октябрь
		Профилактические беседы: «Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях»	В течение учебного года
		«Неделя безопасности» Беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев на дорогах»	декабрь
	Информационная агитация	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	по окончанию соревнований
	Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств	Тематические беседы о традиционных духовно-нравственных ценностях	октябрь
		Профилактические беседы по теме: «Противодействие идеологии терроризма и экстремизма»	сентябрь
	Здоровый образ жизни	Цикл бесед о вреде курения, алкоголя, наркомании	февраль, август
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях города: - «Лыжня России»; - Всероссийский день бега «Кросс наций»	По назначению
Патриотическое воспитание		Традиционные мероприятия, посвященные: -Дню защитника Отечества; - День труда	февраль май
		Беседа на тему «История флага Российской Федерации»	июнь
		Проведение встречи с именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта	март
		Посещение музея «Спортивная слава Приангарья»	апрель
		Торжественное возложение цветов к Вечному Огню, памяти погибшим в Великой Отечественной Войне».	9 мая
		День флага «Сибсканы»	ноябрь

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАД <sup>1</sup>	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»  Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. (Тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной работы дома.) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

	Родительское собрание	1-2 раза в год	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	Семинар для спортсменов и тренеров - «Виды нарушений антидопинговых правил»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1-раз в год	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>

Приложение № 4

к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

	в формировании личностных качеств			Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 5  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив выше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.0	6.0	6.50
2.2	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Приложение № 6  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			юноши	девушк и	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		
			11,2	11,8	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		
			9,3	9,6	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		
			+5	+7	
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее		
			160	150	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		
			-	27	
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		
			14	-	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег 800 м	мин, с	не более		
			4.50	5.00	
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		
			4,5	5	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		
			35	30	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)					
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации			
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Приложение № 7  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14	15,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	20
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение № 8  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 100 м	с	не более			
			13,5	14,5		
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более			
			7,5	8,5		
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+8	+10		
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее			
			235	215		
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее			
			45	40		
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			15	30		
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее			
			1600	1400		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее			
			7,5	7		
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее			
			55	45		
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)						
Спортивное звание «мастер спорта России»						

Приложение № 9  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	15
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флагками для ограждения трасс	погонных метров	1000
8.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
9.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Крепления горнолыжные	комплект	16
12.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	15
13.	Лыжи горные	пар	16
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	16
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	15
20.	Ретрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	5
22.	Скалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Утяжелители для ног	комплект	15
30.	Утяжелители для рук	комплект	15
31.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
32.	Штанга тренировочная	штук	1
33.	Электробур	комплект	5

Таблица № 2

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	штук	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Приложение № 10  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«горнолыжный спорт»

## **Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	16
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	16
3.	Очки защитные	штук	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
12.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
13.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
14.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3