



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ЛЫЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА «МЕТЕОР»**

140404, Московская область, г. Коломна, ул. Спирина, д. 8 А. ИНН 5022034570  
тел. 8 926 595-79-66, www.skikolomna.ru, e-mail: zimvid2003@yandex.ru



**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МБУ ДО «СШ по лыжным  
видам спорта «Метеор»  
Приказ № 29 от 29.12.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»**

(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 ноября 2022г №1082)

**Срок реализации Программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – не ограничивается;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – не ограничивается

Городской округ Коломна  
2023

Разработчики Программы

Директор СШ	Малинин Павел Борисович
Инструктор-методист	Трушина Елена Вячеславовна
Тренер-преподаватель	Барaboшкин Георгий Иванович
Тренер-преподаватель	Горнова Ольга Николаевна

Этапы реализации программы	Срок реализации (начало - конец)	Содержание программы (наименование подпрограммы)	Исполнитель (ФИО)
1. Подготовка к реализации программы	2019-2020 учебный год	1	Малинин Павел Борисович
2. Реализация программы	2020-2021 учебный год	2	Трушина Елена Вячеславовна
3. Оценка результатов реализации программы	2021-2022 учебный год	3	Барaboшкин Георгий Иванович
4. Анализ результатов реализации программы	2022-2023 учебный год	4	Горнова Ольга Николаевна

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по горнолыжному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022г №1082 (далее – ФССП).

1. Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – горнолыжный спорт)» является укрепление здоровья, физическое совершенствование, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте и создания первичной основы для долгосрочного развития спортсмена, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (дисциплина – горнолыжный спорт)».

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	Не ограничивается	9	До года	6
			Свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Не ограничивается	11	До года	5
			Второй и третий год	4
			Четвертый и последующий годы	3

### 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8	8-10	10-12
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416-520	520 - 624

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14

	мероприятия		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Контрольные	1	2
Отборочные	-	2
Основные	1	1

Спортивные соревнования – контрольные и основные, на которые направляются обучающиеся 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.

### 5. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	24-36		13-17	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22-28		22-28	
3.	Техническая подготовка (%)	30-35		35-42	

4.	Тактическая подготовка (%)	2-4	7-11
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3
7.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-3	1-4
8.	Интегральная подготовка (%)	2-9	1-5
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4

**Примерный план-график на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	68	106	62	94
2	Специальная физическая подготовка	56	87	104	156
3	Техническая подготовка	82	127	154	232
4	Тактическая подготовка	5	7	42	62
5	Психологическая подготовка	2	4	8	12
6	Теоретическая подготовка	5	7	8	12
7	Участие в спортивных соревнованиях	6	11	14	19
8	Интегральная подготовка	8	11	16	25
9	Восстановительные мероприятия	2	4	8	12
10	<b>Всего, ч</b>	<b>234</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>624</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов этап начальной подготовки  
(до года)**

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	3	3	3	8	8	7	7	7	6	6	6	4	68
Специальная физическая подготовка	-	-	-	7	7	7	7	7	7	7	7	-	56
Техническая подготовка	13	11	13	2	3	5	6	3	4	5	3	14	82
Тактическая подготовка	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	5
Психологическая подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	2
Теоретическая подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	2	-	5
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Интегральная подготовка	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	8
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
<b>Всего, ч</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов этап начальной подготовки  
(свыше года)**

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	5	4	5	12	15	15	15	15	5	5	5	5	106
Специальная физическая подготовка	-	-	-	11	11	11	11	11	11	11	10	-	87
Техническая подготовка	21	20	22	2	2	1	3	2	10	10	11	23	127
Тактическая подготовка	1	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1	1	7
Психологическая подготовка	-	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	4
Теоретическая подготовка	-	-	-	2	-	-	-	-	2	1	2	-	7
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
Интегральная подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	11
Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
<b>Всего, ч</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>364</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) (до трех лет)**

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	4	4	4	6	6	6	6	6	6	5	5	4	62
Специальная физическая подготовка	-	-	-	13	13	13	13	13	13	13	13	-	104
Техническая подготовка	23	21	23	9	7	6	6	7	9	8	8	27	154
Тактическая подготовка	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	5	2	42
Психологическая подготовка	1	1	1	-	-	1	1	-	-	1	1	1	8



Теоретическая подготовка	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	2	-	8
Участие в спортивных соревнованиях	4	6	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14
Интегральная подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	8
<b>Всего, ч</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

**Примерный план годовичного цикла подготовки спортсменов учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)**

Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Общая физическая подготовка	5	5	5	10	12	12	12	12	6	6	5	4	94
Специальная физическая подготовка	-	-	-	20	19	19	19	19	20	20	20	-	156
Техническая подготовка	33	34	34	9	8	9	10	10	13	16	17	39	232
Тактическая подготовка	4	4	4	6	6	6	6	6	6	5	5	4	62
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Теоретическая подготовка	-	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	2	12
Участие в спортивных соревнованиях	7	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	12
<b>Всего, ч</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**6. Календарный план воспитательной работы**

Основные направления воспитательной работы школы:

Здоровье:

- защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-преподавателями

Нравственность:

- воспитание уважительного отношения к себе и другим людям;
- воспитание эмоционально-волевых качеств, способности к критическому осмыслению

своих сильных и слабых сторон, желания самосовершенствоваться,

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями;
- совместное проведение досуга;
- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам.

Общение:

- передача подросткам опыта социального общения

Безопасная жизнедеятельность:

- проведение инструктажей по правилам безопасности;
- беседы по правилам поведения в различных ситуациях.

### Календарный план воспитательной работы

Задачи воспитания	Направление воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Проориентация	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, - формирование склонности к педагогической работе	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного	В течение года	Тренеры-преподаватели

		отношения к решениям спортивных судей		
Здоровье-сбережение	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед, соревнований «Веселые старты», выставок рисунков, велопробега	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные мероприятия обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года	Тренеры-преподаватели
Физическое воспитание	Организация физической подготовки	Учебно-тренировочный процесс	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Проведение спортивно-массовых мероприятий	План спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение спортивных праздников, посвященных памятным и праздничным датам России, участие в праздничных мероприятиях. Проведение бесед о достижениях российских спортсменов	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
Нравственно-эстетическое воспитание	Теоретическая подготовка	Беседы, лекции, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов различного профиля с обучающимися, направленные на представление и понимание нравственных основ общества; развитие нравственных чувств (совестливости, сопереживания, честности); воспитание высоких моральных качеств (доброты, милосердия и др.); формирование норм поведения (вежливости, тактичности, соблюдение правил	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

		этикета...)		
Расширение общего кругозора и эстетического воспитания	Знакомство с городскими достопримечательностями	Организация экскурсии по городу	В течение года	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Расширение познаний о том, как себя обезопасить	Проведение инструктажей по правилам безопасности; беседы по правилам поведения в различных ситуациях. Организация и проведение мероприятия, посвященного Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	В течение года	Тренеры-преподаватели
Связь с семьей	Помощь в воспитании детей	Проведение родительских собраний. Консультационная, просветительская работа с родителями	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Проведение внутришкольных мероприятий совместно с родителями	В течение года	Тренеры-преподаватели

### 7. 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	Ознакомление тренеров с обновленной информацией по антидопингу	январь-февраль	Подготовка материала с обновленной информацией по антидопингу
	Распространение информационного антидопингового материала (на стендах и сайте СШ)	январь-февраль	
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Разработка сценария мероприятия. Отчет о проведении мероприятия: конспект, фото.
Учебно-	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Разработка сценария мероприятия. Отчет о проведении мероприятия: конспект, фото.

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	в течение года	Использование дидактических материалов, презентации
	Ознакомление спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры	в течение года	Объяснять: - роль правил в спорте; - важность стратегии; - равенство и справедливость
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Использование информационно-справочных мероприятий, разработанных общероссийской антидопинговой организацией

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включает в себя основные антидопинговые мероприятия: информирование обучающихся, предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно - мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами:

- приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019);
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов.
- Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

### 8. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Целевая группа	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы	Беседы и теоретические занятия на темы: «Основные правила соревнований по горнолыжному спорту»	В течение года	Тренер-преподаватель
		Самостоятельное изучение специальной литературы		

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

Обучение на этапах спортивной подготовки, ориентированное на высокие достижения, связано со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп этапа начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп учебно-тренировочного этапа);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки обучающихся - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Под понятием восстановления следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающимся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

**Педагогические средства** - одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении учебно-тренировочного процесса.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

**Психологические средства** - это специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить

уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у обучающихся четкие установки на достижение больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

К восстановительным средствам также относятся режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств в восстановлении, рекомендуемых обучающимся, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, ограничивающие работу данного обучающегося. Вместе с тем выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности обучающегося выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе учебно-тренировочного цикла.

#### Восстановительные мероприятия, используемые на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
<b>этап начальной подготовки</b>	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание

	(восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов)
<b>учебно-тренировочный этап</b>	
Профилактика и предупреждение травматизма Рациональное построение тренировки и соотношения объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный
Восстановление работоспособности. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн) Элементы аутотренинга

### III. Система контроля

10. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены на:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивной дисциплины горнолыжный спорт;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- физическую реабилитацию;
- социальную адаптацию и интеграцию;
- укрепление и сохранение здоровья.

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом



результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**12. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», уровень спортивной квалификации таких лиц**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м с ходу	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	6	4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			7	5	8	6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1

**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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м с ходу	с	не более	
			12,0	12,5
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			125	105
1.3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			5,30	5,50

1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			9	7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,4	12,0
1.6.	Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	5
1.8	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, пальцы рук ниже линии стоп	см	не менее	
			4	

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

##### 13. Рекомендации по проведению 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-преподаватели часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

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

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

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах – мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т.п.

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

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

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах.

Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки 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 торможению, остановке, коньковому ходу и основной стойке горнолыжника. 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.

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

Склоны для занятий должны быть пологими – 8-12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением 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-преподаватель обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые спортсмены разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

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

следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер-преподаватель должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

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

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

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

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

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

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

Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

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

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

### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (2-й год)**

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

Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя 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 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, выполняя, отжимания, выпрыгивания. Статистические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

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

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

Совершенствование техники в слаломе и слаломе-гиганте осуществляют на коротких отрезках трассы длиной 100-150 м (слалом) и 150-250 м (слалом-гигант), избегая тренировок на длинных участках.

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

Для подготовки к соревнованиям 2-3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2-3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

При отработке стойки скоростного спуска – особое внимание необходимо обратить на положение головы. Голова должна быть поднята и 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.

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

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст спортсменов. Известно, что некоторые спортсмены быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие спортсмены больше растут 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 слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

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

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма спортсменов.

Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 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, совершенствуя эффективное скольжение на прямых участках и в поворотах. Также, следует не забывать о правильности основной стойки горнолыжника, как в трассе, так и в произвольных спусках.

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

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

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

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

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

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

#### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 сердечно-сосудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

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

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

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

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

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

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у 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 комплексе 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.

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 отработать основную стойку, скольжение, правильное ведение лыж, плавность движений и умение контролировать скорость спуска.

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

### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет (5-й год)**

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

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

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

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

В летний и осенний периоды подготовки (тренировки без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, 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 сильнопересеченной местности (в гору – ходьба, с горы – бег).

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

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, 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 практических занятий на этапе начальной подготовки

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся по повышению функциональных возможностей их организма:

##### 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

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

##### 2. Развитие скоростных способностей:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров;
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- челночный бег 2, 3, 4х10 метров;
- плавание на дистанцию до 15 метров;
- короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.

##### 3. Развитие скоростно-силовой выносливости:

- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;

- выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
  - прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди;
  - прыжки в длину;
  - прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
  - прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
  - тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
  - прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
  - бег по окружностям;
  - бег по диагоналям;
  - висы;
  - отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.
4. Развитие двигательного-координационных способностей:
- мини-футбол;
  - баскетбол;
  - ручной мяч;
  - передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360°, 180°;
  - броски и прием мяча для большого тенниса;
  - подвижные игры, эстафеты;
  - ходьба на равновесие на незначительной высоте;
  - катание на роликовых коньках;
  - катание на ледовых коньках;
  - прыжки на батуте, подкидном мостике;
  - прыжки в воду с различными заданиями;
  - кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения.
5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:
- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
  - «мостики»;
  - «шпагаты»;
  - наклоны вперед, назад, скрестные;
  - махи;
  - выпады вперед и в сторону;
  - отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
  - статические упражнения на растягивание мышц;
  - динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.
6. Развитие общей выносливости:
- бег по пересеченной местности;
  - кондиционный бег;
  - кроссовая подготовка;
  - велоподготовка;
  - элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
  - круговая тренировка со специальными упражнениями;
  - прыжки в уступающе-преодолевающем режиме;
  - плавание.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 1. Имитация спусков и поворотов:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;

- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
  - имитация работы рук и ног на месте;
  - имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору);
  - имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
  - имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.
2. Развитие двигательных-координационных способностей.
3. Развитие силовой выносливости:
- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.);
  - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
  - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
  - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
  - статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
  - упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
  - упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).
4. Упражнения на роликовых коньках:
- упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос 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 поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке с палками);
  - подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров)); эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.
5. Упражнения на ледовых коньках:
- бег на коньках;
  - длинные сопряженные повороты (четыре коротких – три длинных);
  - короткие сопряженные повороты (спиной; акценты руками на колени; поочередное давление на правую (левую) ногу; внешняя рука - на пояс, внутренняя – в направлении

- следующего поворота; внешняя рука на внутреннюю поверхность колена внутренней ноги; переход прыжком линии падения с двух на две и с двух на внешнюю);
  - средние сопряженные повороты (вход в поворот – руки вперед, выход – хлопок за спиной; руки на бедрах);
  - поворот телемарк (с прыжком через линию падения);
  - развороты в движении (на 180° через правый (левый) бок);
  - скольжение (на внешней ноге со сгибанием-разгибанием в дуге поворота);
  - перебежки (спиной; на внешней ноге со сгибанием-разгибанием в дуге поворота);
  - упражнения в парах (лицо – спина, фонарики, лицо – лицо, руки крест-накрест);
  - фонарики (лицом вперед, спиной, с прыжком);
  - пружинки (в дуге);
  - лягушка (по прямой);
  - комбинации по фишкам (прямые и косые змейки; чередование фигур);
  - средние дуги (вход – с внешней ноги, выход – с внутренней ноги);
  - восьмерки;
  - круги (чередование полного круга направо и налево);
  - дрифт (на месте слева-направо и справа-налево);
  - чередование торможения в дрифте (на правый и левый бок).
6. «Слалом на траве».
7. Упражнения на склоне до 10°:
- спуск по прямой на параллельных лыжах;
  - сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);
  - приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;
  - развороты, торможение, сопряженные повороты.
9. Подвижные игры на лыжах:
- «Салочки», различные эстафеты.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

- формирование основных двигательных умений для освоения технических приемов горнолыжного спорта: переднее - заднее движения, ротационные - контрротационные движения, вертикальные движения, боковые (латеральные) движения и их сочетания;
- формирование умения выполнять базовые приемы горнолыжной техники:
- умение оценивать сложность рельефа горнолыжного склона и состояние снежного покрова, соблюдение правил поведения на горнолыжном склоне;
- умение пользоваться горнолыжным инвентарем, горнолыжными подъемниками;
- приобретение первого опыта в горнолыжных соревнованиях.
  - Ознакомление с горнолыжным инвентарем, упражнения на плоскости.

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

Ровная площадка.

Упражнения:

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

- шаги/ скольжение по прямой;
- шаги/скольжение с небольшой сменой направления;
- скользящие шаги.

- Спуски на лыжах в линию падения склона по прямой.

Цель: контроль равновесия во время всего спуска.

Склон подготовленный, пологий с выкатом.

Описание основной базовой стойки: поставить лыжи параллельно на ширине бедер, вес распределить равномерно на обе лыжи, слегка согнув ноги в коленном и голеностопном суставах, тело слегка наклонить вперед, руки держать перед собой, кисти рук в поле зрения, палки направить параллельно назад-вниз, смотреть вперед.

Упражнения:

- подъем «лесенкой», «елочкой»;
- пробный спуск в основной стойке;

во время спуска:

- дотронуться руками до внешней стороны ботинок;
- делать маленькие прыжки;
- поднимать попеременно задник лыжи;
- делать скользящие шаги;
- поворот переступанием в конце выката влево – вправо.

- Плуг.

Цель: контроль скорости в скользящем плуге.

Склон подготовленный, пологий с выкатом.

Описание движения:

На месте выполнить положение «плуг». Из спуска по прямой в основной стойке одновременно раздвинуть пятки лыж, поставив лыжи на внутренние канты, выполнить скольжение в положение «плуг», сгибание и разгибание ног приводящее к разгрузке лыж помогут поставить лыжи в положение «плуг».

Упражнения на месте:

- принять положение плуг: переступанием, прыжком, одновременным раздвиганием пяток лыж.

Упражнения в движении:

- из спуска по прямой принять положение плуг в конце спуска на выкате;
- спуск в плуге;
- попеременно большой - маленький плуг, увеличение-уменьшение угла плуга (контролировать скорость);
- скольжение в плуге по диагонали к склону;
- одиночный поворот плугом в одну другую сторону.

Контроль скорости плугом в треке (трасса) «Схема упражнения контроля скорости в плуге».

- Повороты в плуге.

Цель: выполнять связанные повороты в плуге.

Склон подготовленный, пологий.

Описание движения: из плуга по линии падения склона (равномерная загрузка лыж), разгрузить лыжи, перенести вес тела на внешнюю лыжу и закатовать ее. Перенос веса и давление на внешнюю лыжу и оптимальная закатовка, помогут выполнить поворот, связать повороты в плуге.

**ВАЖНО!** Выполнять повороты плугом с проскальзыванием лыж, контролировать скорость спуска, управлять формой поворота, поддерживать ритм.

Упражнения в движении:

- в положении плуг выполнить одиночный поворот (в одну, другую сторону);
- связать два поворота (влево - вправо);
- аэроплан (самолетик);
- концом внешней лыжной палки чертить линию;

- приподнимать пятку внутренней лыжи с линии падения склона;
- положить обе ладони рук на внешнюю сторону колена;
- выполнить связанные повороты в плуге;
- выполнять повороты плугом в разнообразных ситуациях на изменяющемся рельефе склона

(пологий, средний), изменять темп спуска и радиус поворотов.

- Обучение пользованию подъемником.

Цель: обучение пользованию подъемником буксировочного типа.

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

Основные правила при работе с группой:

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

- Кантование - боковое соскальзывание.

Цель: Управление кантованием лыж, спуск в траверсе, раскантовка лыж - соскальзывание. Склон средней крутизны.

- Спуск в траверсе.

Цель: Скольжение на верхних кантах лыж.

Описание движения: Принять основную стойку «в траверсе», лыжи скользят на верхних кантах параллельно друг другу, верхняя лыжа немного выдвинута вперед, тело слегка развернуто вниз по склону. Нижняя лыжа больше загружена, отдельные оси частей тела и лыж должны быть совместно параллельно.

Упражнения:

- траверс в основной стойке;
- траверс - «самолет»;
- траверс - нижняя рука на талию, верхняя рука направлена вперед-вверх;
- траверс - несколько раз поднять пятку верхней лыжи;
- траверс - переступанием вверх менять траекторию;
- траверс - чертить линию на снегу обеими палками с нижней стороны;
- траверс на цель.

- Боковое соскальзывание.

Цель: выполнять соскальзывание на раскантованных параллельных друг другу лыжах под углом к линии падения склона.

Описание движения:

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

Упражнения:

- боковое соскальзывание по линии падения склона;
- боковое соскальзывание на цель.

- Базовые повороты из плуга.

Цель: выполнять повороты из упора.

Склон средней крутизны.

Описание движения:

Из траверса отвести пятку верхней лыжи, выйти в скольжение по линии падения склона, загрузить внешнюю лыжу перенеся на нее вес тела одновременно придвигая внутреннюю лыжу, вести поворот.

**ВАЖНО!** Выполнять поворот с проскальзыванием, сохраняя основную базовую стойку.

Упражнения:

- выполнить одиночный поворот в одну, другую сторону;
- выполнить связанные повороты;
- менять склон, радиус, скорость.

- Укол палкой.

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

Упражнения:

- на месте - объяснить и показать, как и где ставить укол палкой (укол ставится между носком и креплением внешней лыжи),
- в траверсе укол палкой в правильном месте,
- сделать базовый поворот из плуга с уколом палкой,
- выполнить связанные базовые повороты с уколом палкой (пояснить - на высоких скоростях укол палкой не ставится).

- Поворот на параллельных лыжах.

Цель: одновременная перекантровка обеих лыж и ведение поворота на параллельных лыжах с проскальзыванием.

Склон средней крутизны.

Описание движения: в траверсе перенести вес тела на верхнюю лыжу, направляя лыжи в линию падения склона, одновременно с уколом палкой перекантовать лыжи, загрузить внешнюю лыжу увеличив на неё давление, вести лыжи сохраняя основную стойку в повороте. Сгибание - разгибание ног и перенос веса тела помогает перейти из поворота в поворот, хорошая базовая позиция помогает удержать равновесие, облегчает смену канта и помогает сменить направление лыж для нового поворота.

**ВАЖНО!** Выполнять повороты с проскальзыванием, контролировать форму поворота, скорость спуска, поддерживать ритмичность движения из поворота в поворот.

Упражнения:

- повторить базовые повороты из плуга с уменьшением отведения пятки верхней лыжи;
- выполнить связанные повороты на параллельных лыжах с заданным ритмом;
- представление спортсменам упрощённой учебной трассы, показать траекторию спуска горнолыжника по трассе;
- использовать метод игровой конкуренции в различных вариантах учебных трасс.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и России.** Порядок и содержание работы отделения. Значение горнолыжного спорта, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для горнолыжного спорта. Популярность горнолыжного спорта в

России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных горнолыжников.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для горнолыжного спорта, одежда и обувь.** Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения с горными лыжами на занятии. Транспортировка горных лыж. Правила ухода за горными лыжами и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для горнолыжного спорта. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

**3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.** Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую

системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

**4. Характеристика техники катания на горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.** Правила соревнований по горным лыжам, организация и проведение соревнований. Состав судейской коллегии. Особенности проведения соревнований по слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску. Техника горнолыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают: соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня; специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

В любом виде спорта интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

В процессе интегральной подготовки, наряду с общей направленностью, предусматривающей комплексное совершенствование всех сторон подготовленности, целесообразно выделить и ряд частных направлений, связанных с сопряженным совершенствованием нескольких компонентов готовности спортсмена к достижению, — физическое и техническое, техническое и тактическое, физическое и тактическое, физическое и психологическое и т.п.



С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, упрощающие, усложняющие или интенсифицирующие соревновательную деятельность: облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками, принудительное лидирование или гонки за лидером и др.; усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.; интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения размеров поля или площадки, увеличения продолжительности соревновательной деятельности, и др.

В системе многолетних занятий спортом, в структуре годичного цикла тренировки объем средств интегрального воздействия увеличивается по мере приближения спортсмена к периоду активных выступлений в соревнованиях - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Однако это не означает, что средства интегральной подготовки не находят применения в других периодах и на других этапах совершенствования спортсмена, что позволяет увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями успешного выполнения соревновательной деятельности.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

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

### **МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1 раз в год все спортсмены должны проходить тщательный медицинский осмотр.

Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль над состоянием здоровья спортсменов и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок, например, определяют ЧСС сразу после двадцати приседаний и после 1-2 мин отдыха.

## **Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка направлена на:

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

Используются 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 и ледовых коньках;
- отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома, используя следующие упражнения:
  - специальные физические упражнения;
  - передвижение на роликовых и ледовых коньках.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Задачи

- Развитие умений и навыков для повышения уровня тактико-технической подготовки, так же в определенных периодах спортивного сезона (мезо, микроциклах) практиковать тренировки в сопутствующих видах (ролики, коньки) для расширения специальных двигательных функций.
- Расширение диапазона спортивного катания.
- Научиться применять основные технические приемы в различных горнолыжных дисциплинах.
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений в официальных спортивных соревнованиях. Достижение максимального результата.
  - Спортивная базовая позиция.

В условиях постоянно меняющейся ситуации в спортивной трассе, происходит динамичное изменение положения лыжника, обеспечивая его равновесие. Спортивную базовую позицию отличает более мобильное, «агрессивное» положение частей тела лыжника, с целью быстрого реагирования на изменение ситуации.

В основе спортивной базовой позиции - хорошая базовая стойка. Разновидности базовой стойки (средняя, высокая, нижняя).

Во время спуска при совершении поворотов на обучающегося действуют внешние силы: (гравитационная, центробежная, сила инерции). Своевременные движения, поддержание динамического баланса, позволяет более эффективно использовать внешние силы при управлении лыжами на больших скоростях. При этом спортивная позиция спортсмена относительно линии падения склона изменяется.

Низкая «каплевидная» обтекаемая позиция – стойка скоростного спуска применяется в скоростных дисциплинах.

Упражнения на месте:

- выполнить разновидности базовой стойки.

Упражнения на склоне:

Склон пологий, средней крутизны с изменением рельефа.

- выполнить спуск в стойке скоростного спуска.

- Работа рук (укол палкой) применение палок в момент старта, стартовый разгон.

Согласованная работа рук с другими частями тела лыжника сохраняет равновесие во время спуска. Своевременный укол палкой поддерживает ритм, помогает лыжнику организовать повороты.

В специальном слаломе работа рук – важный элемент в блокировании падающей стойки при прохождении ворот трассы. В спортивных дисциплинах (на больших скоростях) укол

палкой не применяется, возможно применение разновидности укола: касание склона палкой при организации поворота, обозначение укола палкой.

Упражнения:

- выполнить серию поворотов на параллельных лыжах малого радиуса с четким своевременным уколом палкой;
- выполнить серию поворотов на параллельных лыжах большого радиуса с обозначением укола, только касаясь склона палкой;

ВАЖНО! Укол палкой происходит своевременно, в определенном месте поворота.

- выполнить (в специально установленных воротах) активное выталкивание с помощью опоры на палки с места старта.

- Резаные повороты большого и среднего радиуса.

Резаные повороты (карвинг) – основа спортивного катания, используется во всех горнолыжных дисциплинах.

Цель: обучение динамичным поворотам большого и среднего радиуса на кантах. Склон подготовленный широкий, средней крутизны.

Описание техники выполнения:

- из траверса (в повороте к склону вес больше на нижней лыже) с переносом веса тела на будущую внешнюю лыжу, разгибаем ноги, в момент разгрузки лыж смещаем центр масс вперед, внутрь будущего поворота, укол палкой одновременно с перекантовкой лыж, направляем закантованные лыжи вниз увеличивая давление на внешней лыже, поддерживаем давление в линии падения склона управляя формой поворота.

Упражнения:

- выполнить базовые повороты большого и среднего радиуса;
- выполнить прогрессию:

- а) резаный поворот к склону, старт из траверса;
- б) резаный поворот, старт близко к линии падения склона;
- в) резаный поворот, старт с линии падения склона;
- г) полтора резаных поворота;

- выполнить серию связанных резаных поворотов большого и среднего радиуса;
- выполнить серию резаных поворотов большого радиуса на изменяющемся рельефе склона, контролируя скорость, форму поворотов, сохраняя ритм;
- перенести навыки выполнения резаных поворотов большого и среднего радиуса в специально размеченные трассы.

- Резаные повороты малого радиуса.

Цель: обучение динамичным поворотам малого радиуса на кантах – основа техники специального слалома.

Склон подготовленный, средней крутизны, в прогрессировании крутой.

ВАЖНО! Подобрать соответствующие лыжи (длина, геометрия).

Описание техники выполнения:

- динамичное перемещение ног под стабильным сбалансированным корпусом, уколом палкой и одновременной перекантовкой лыж, диагональной работой в коленных и голеностопных суставах, коротким и мощным давлением на лыжи в фазе ведения дуги поворота.

Упражнения:

1. Выполнить резаные повороты, постепенно уменьшая радиус поворотов от больших к средним.
2. Выполнить хоккей стоп – остановка на кантах.
3. Выполнить связанный хоккей стоп (в обе стороны).
4. Выполнить полтора резаных поворота малого радиуса.
5. Выполнить серию связанных резаных поворотов малого радиуса с уменьшением вертикальной работы.

6. Выполнить серию резаных поворотов малого радиуса на изменяющемся рельефе склона, контролируя скорость, форму поворотов, сохраняя ритм.

7. Перенести навыки выполнения резаных поворотов малого радиуса в специально размеченные трассы (учебные трассы).

- Резаные повороты со сменой ритма.

Цель: научить выполнять динамичные резаные повороты в различных комбинациях со сменой ритма.

Склон с изменением рельефа (средний, крутой, косой).

Упражнения:

- выполнить серию резаных поворотов среднего радиуса (3-4 поворота) переходящих в повороты малого радиуса (3-4 поворота).

- выполнить повороты на косом участке склона с уменьшением радиуса поворота.

• Развитие базовых основ горнолыжной техники, применение основных технических приемов и элементов в различных горнолыжных дисциплинах.

• Основные технические приемы и элементы скоростных дисциплин (скоростной спуск, супер - гигант).

Тренировка по скоростным дисциплинам организуется на трассах, сложность которых

всегда должна соответствовать уровню подготовки спортсмена, отвечать требованиям безопасности спуска.

В случае ограниченных возможностей в организации тренировочного процесса по скоростным дисциплинам на полноценных трассах скоростного спуска можно проводить целевые тренировки по отдельным техническим приемам на определенных, заранее подготовленных (смоделированных) участках склона. При этом техническая подготовка ведется по трем основным компонентам, как отдельно, так и в их сочетании:

- техника выполнения поворотов;

- техника полетов при отрыве лыжника от склона;

- техника скольжения в стойке.

Обтекаемая, с позиции аэродинамики стойка скоростного спуска.

Решающим фактором в выборе позиции в скоростном спуске является профиль склона, состояние снежного покрова. На ровном склоне без бугров, застругов, резких перепадов, спуск происходит в основной компактной, обтекаемой стойке.

При выполнении поворотов, виражей, лыжник меняет позицию в зависимости от ситуации (скорость спуска, расстановка поворот трассы), которая может быть более или менее открытая. На участках трассы с изменением рельефа (бугры, спады) лыжник на больших скоростях теряет контакт со склоном и совершает полет. При полете важно соблюдать правила сопряжения траектории движения центра масс с профилем склона.

В условиях соревновательных трасс отрыв лыжника от склона может совершаться

- с прямым полетом;

- полет с изменением направления.

Важным значением безопасности тренировок по скоростным дисциплинам является правильная организация процесса (ограждения, недопущение посторонних лиц в зону постановки трасс, контроль за процессом группой тренеров с мобильной связью), защитная экипировка спортсменов, соответствующая данному виду, инвентарь.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1. Горнолыжный спорт в мире, России.** Горнолыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горнолыжному спорту. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.
- 2. Спорт и здоровье, допинг контроль.** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерностях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.
- 3. Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.** Выбор горных лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение горнолыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.
- 4. Основы техники катания на горных лыжах.** 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 и скоростного спуска.
- 5. Правила соревнований по горнолыжному спорту.** Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.
- 6. Перспективы подготовки юных горнолыжников в учебно-тренировочных группах.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжника тренировочной группы.

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

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Бег в разных зонах интенсивности.
- Бег средней интенсивности.
- Бег высокой интенсивности.
- Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
- Наклоны, вращения.
- Приседания, отжимания, подтягивания.
- Акробатические упражнения.
- Упражнения на равновесие.
- Упражнения на гибкость.
- Плавание, прыжки в воду, игры в воде.
- Подвижные игры, эстафеты.
- Элементы спортивных игр.
- Упражнения на батуте.
- Велосипед.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

- Имитация спусков в разных стойках.
- Имитация преодоления неровностей склона.
- Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
- Движения с переносом веса тела вовнутрь или движение вовнутрь.
- «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).
- Упражнения на роликовых коньках:
  - упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);
  - упражнения на плоской поверхности (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);
  - упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке с палками);
- подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат заданной траектории); эстафеты, соревнования на скорость при движении по
- Упражнения на ледовых коньках:
  - бег на коньках;
  - длинные сопряженные повороты (четыре коротких – три длинных);
  - короткие сопряженные повороты (спиной; акценты руками на колени; поочередное давление на правую (левую) ногу; внешняя рука - на поясе, внутренняя – в направлении следующего поворота; внешняя рука на внутреннюю поверхность колена внутренней ноги; переход прыжком линии падения с двух на две и с двух на внешнюю);
  - средние сопряженные повороты (вход в поворот – руки вперед, выход – хлопок за спиной; руки на бедрах);
  - поворот телемарк (с прыжком через линию падения);
  - развороты в движении (на 180° через правый (левый) бок);
  - скольжение (на внешней ноге со сгибанием-разгибанием в дуге поворота);
  - перебежки (спиной; на внешней ноге со сгибанием-разгибанием в дуге поворота);
  - упражнения в парах (лицо – спина, фонарики, лицо – лицо, руки крест-накрест);
  - фонарики (лицом вперед, спиной, с прыжком);
  - пружинки (в дуге);
  - лягушка (по прямой);
  - комбинации по фишкам (прямые и косые змейки; чередование фигур);
  - средние дуги (вход – с внешней ноги, выход – с внутренней ноги);
  - восьмерки;
  - круги (чередование полного круга направо и налево);
  - дрифт (на месте слева-направо и справа-налево);
  - чередование торможения в дрифте (на правый и левый бок).

#### Развивающие

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

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

##### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Бег низкой и средней интенсивности.
- Бег высокой интенсивности.
- Прыжки, многоскоки.
- Акробатические, гимнастические упражнения, батут.
- Упражнения на равновесие.
- Спортивные игры с мячом.
- Эстафеты, подвижные игры.
- Плавание, прыжки в воду.
- Упражнения на батуте.
- Велосипед.

##### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

##### Развивающие

- Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища.

- Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение).
  - Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами).
  - Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
  - Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).
- Подводящие
- Имитация поворотов.
  - Имитация спусков.
  - Движение с конкретизацией направления (с разгибанием ног вперед, внутрь поворота).
  - Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием.
  - Упражнения на роликовых коньках. (см. упражнения для этапа Т-1)
  - Упражнения на ледовых коньках. (см. упражнения для этапа Т-1)

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Прямые и косые спуски в различных стойках.
  - Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ).
  - Боковое соскальзывание.
  - Торможение разворотом лыж.
  - Коньковый ход.
  - Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты).
  - Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса.
  - Повороты на параллельных лыжах с ведением дуги на внешней лыже.
  - Повороты с конькового шага.
  - Прыжки на лыжах.
  - Прохождение «змейки».
  - Трассы слалома.
  - Трассы слалома-гиганта.
  - Трассы супер-гиганта.
  - Трассы скоростного спуска.
  - Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
- Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

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

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
- Бег высокой интенсивности.
- Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
- Акробатика, батут, гимнастика на снарядах.
- Спортивные игры с мячом.
- Эстафеты, подвижные игры.



- Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
- Упражнения на равновесие.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

- Имитация спусков.
- Имитация поворотов.
- Движение вовнутрь, угловое положение
- Разгрузка сгибание-разгибание.
- Имитация поворотов на параллельных лыжах.
- Упражнения на роликовых коньках. (см.упражнения для этапа Т-1)
- Упражнения на ледовых коньках. (см.упражнения для этапа Т-1)

Развивающие

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

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Спуски прямые и косые.
- Боковое соскальзывание.
- Прохождение неровностей.
- Повороты малого радиуса.
- Прохождение сочетаний ворот.
- Прохождение «змейки».
- Прохождение трассы слалома.
- Повороты среднего радиуса.
- Прохождение трассы слалома-гиганта.
- Повороты большого радиуса.
- Прыжки с бугра в группировке.
- Прохождение трассы супер-гиганта.
- Прохождение участков трассы скоростного спуска.
- Коньковый ход.
- Повороты с конькового шага.
- Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
- Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

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

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
- Бег высокой интенсивности.

- Прыжки, многоскоки.
- Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут.
- Упражнения на равновесие.
- Спортивные игры с мячом.
- Эстафеты, подвижные игры.
- Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
- Велосипед.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

##### Подводящие

- Имитация спусков и поворотов.
- Угловое положение без лыж.
- Разгрузка сгибание-разгибание.
- Упражнения на роликовых коньках. (см. упражнения для этапа Т-1)
- Упражнения на ледовых коньках. (см. упражнения для этапа Т-1)

##### Развивающие

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

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
- Кроссы.
- Бег высокой интенсивности.
- Прыжки и многоскоки.

- Акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие.
- Спортивные игры с мячом.
- Эстафеты, подвижные игры.
- Велосипед (шоссе и кросс).
- Плавание, прыжки в воду, игры на воде.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

- Имитация спусков и поворотов.
- Ангуляция (угловое положение) – сгибание-разгибание в продольном и боковом направлениях.
- Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.
- Упражнения на роликовых коньках. (см. упражнения для этапа Т-1)
- Упражнения на ледовых коньках. (см. упражнения для этапа Т-1)

Развивающие

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

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- Спуски в основной стойке.
- Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
- Преодоление неровностей рельефа.
- Повороты малого радиуса.
- Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта, скоростного спуска.
- Прохождение «змейки».
- Повороты с конькового шага.
- Повороты среднего радиуса.
- Повороты на параллельных лыжах.
- Повороты большого радиуса.
- Прыжки с бугра в группировке.
- Старт, стартовый разгон.
- Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Для успешных выступлений на соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности,

эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки спортсменов решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у спортсменов устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательнo-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На тренировочном этапе проводится работа по расширению психологических методов воздействия на спортсменов. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в

соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

#### 14. Учебно-тематический план

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

			спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет / свыше трех лет: ≈ 600/960		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
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	Понятность. 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.

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

15. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – горнолыжный спорт) основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина – горнолыжный спорт) и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (дисциплина - горнолыжный спорт), по которым осуществляется спортивная подготовка.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта горнолыжный спорт включает следующие спортивные дисциплины

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Горнолыжный спорт	0060003611Я	скоростной спуск	0060013611Я
			супер-гигант	0060023611Я
			слалом-гигант	0060033611Я
			слалом	0060043611Я
			комбинация	0060053811Н
			параллельный слалом	0060063811Я
			супер-комбинация	0060083611Я
			треборье	0060073811Н
			командные соревнования	0060093611Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта ЛИН «дисциплина - 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.

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 «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в МБУ ДО «СШ по лыжным видам спорта «Метеор» устанавливается с 1 января.

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

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

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 (этапе спортивной специализации) – трех часов.
- В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 16. Материально-технические условия реализации Программы.

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

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьеры тренировочные для прыжков	штук	10
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
4.	Жилет с отягощением	штук	6
5.	Канат координационный с крепежным устройством	штук	2
6.	Коврик гимнастический	штук	6
7.	Конусы разметочные, резиновые	штук	30
8.	Координационная лестница	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	6
10.	Лента для ограждения трасс	метр	1000
11.	Лыжи горные	пар	6
12.	Мат гимнастический	штук	6
13.	Мостик гимнастический	штук	1
14.	Мячи гимнастические (фитболы) 65 см, 75 см	комплект	6



15.	Палка гимнастическая	штуk	6
16.	Палки горнолыжные	пар	6
17.	Перекладина гимнастическая	штуk	1
18.	Свисток	штуk	1
19.	Секундомер	штуk	6
20.	Скакалка гимнастическая	штуk	3
21.	Скамейка гимнастическая	штуk	1
22.	Снегоход	штуk	1
23.	Станок для заточки кантов горных лыж	штуk	1
24.	Станок для подготовки горных лыж (тиски)	штуk	2
25.	Стенка гимнастическая	штуk	2
26.	Термометр	штуk	6
27.	Шлем горнолыжный	штуk	6

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Крепления	комплект	на обучающегося	1	3	2	3
2	Лыжи	пар	на обучающегося	1	2	2	2
3	Палки	пар	на обучающегося	1	1	1	2

- обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	6
2.	Маска горнолыжная (очки)	штуk	6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

2	Защита на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3	Защита на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2
4	Маска горнолыжная (очки)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
6	Стартовый комбинезон для технических видов спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	4

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

#### 17. Кадровые условия реализации Программы

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 №734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2022, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный №68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

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

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация), конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.; получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Для обучающихся рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации горнолыжного спорта России и горнолыжного спорта и сноуборда Московской области;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами;
- беседы с тренером-преподавателем.

Методический кабинет спортивной школы используется для теоретической подготовки, обучению, совершенствованию техники и тактическим действиям, с последующим анализом и обсуждением.

Перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://minsport.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации спорта лиц с интеллектуальными нарушениями - <https://www.rsf-id.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА - <https://www.wada-ama.org>



Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
28 (двадцать восемь) листов.

Директор МКУ ДО «СП по львжнм

видам спорта и физкультуры \_\_\_\_\_ П.В. Малинин

