

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

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО  
«СШ по лыжным  
видам спорта «Метеор»



Г.А.Б.Малинин  
2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 31 октября 2022 г. № 881

**Срок реализации Программы на этапах:**

- этап начальной подготовки – 2-3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

**Разработчики Программы:**

Барабошкин Г.И., инструктор по спорту  
Трушина Е.В., инструктор-методист

Городской округ Коломна  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	3
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	7
7. Календарный план воспитательной работы	9
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9. Планы инструкторской и судейской практики	13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
<b>III. Система контроля</b>	17
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	22
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	22
14. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
На этапе начальной подготовки	24
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	31
15. Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований	32
16. Рекомендации по планированию спортивных результатов	34
17. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	34
На этапе начальной подготовки	47
На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	68
18. Учебно-тематический план	70
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	71
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	74
19. Материально-технические условия реализации Программы	74
20. Кадровые условия реализации Программы	74
Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками	75
Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации	75
Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации	75
21. Информационно-методические условия реализации Программы	75

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих видах спортивных дисциплин: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант, супер-комбинация, комбинация, параллельный слалом и командные соревнования, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 №881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорту «горнолыжный спорт» (далее – ФССП).

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

**Этап начальной подготовки** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Этап учебно-тренировочной подготовки (этап спортивной специализации)** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы по виду спорта.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов – это развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий горнолыжным спортом, а также воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Московской области.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
---	-----	----	---

#### 4. Объем программы

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Динамика роста спортивного мастерства зависит от сбалансированности учебно-тренировочных нагрузок на каждом этапе спортивной подготовки, учитывая возможности организма в определенный возрастной период подготовки спортсмена. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки.

#### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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	10 - 14	16 - 18
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

Норма часов учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между учебно-тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному занятию, а также сопровождению обучающихся с учебно-тренировочного занятия.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на этапе учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

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

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

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3):
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица 4);
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- работа по индивидуальным планам.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<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 мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные 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	-	До 60 суток

	мероприятия		
--	-------------	--	--

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

**Контрольные соревнования.** Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам-преподавателям и обучающимся в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных горнолыжников к участию

в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется.

По мере роста квалификации горнолыжников на последующем году этапа НП количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе получения спортивной квалификации юным спортсменом.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена

Возраст участников определяется участием спортсменов в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня), когда он должен достичь установленного возраста в календарный год (до 31 декабря) начала спортивного сезона.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

### Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
----	---	-----	-----	-----	-----



**Годовой учебно-тренировочный план**

*Таблица 6*

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
		До года		Свыше года				До трех лет						Свыше трех лет			
		НП - 1		НП - 2		НП - 3		Т - 1		Т - 2		Т - 3		Т - 4		Т - 5	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка (%)	<b>60,5</b>	25,9	<b>85</b>	27,3	<b>112</b>	27	<b>128</b>	24,7	<b>151</b>	24,2	<b>174</b>	24	<b>183</b>	22	<b>209</b>	22,4
2	Специальная физическая подготовка (%)	<b>98,5</b>	42,1	<b>125</b>	40,1	<b>167</b>	40,2	<b>143</b>	27,5	<b>169</b>	27,1	<b>203</b>	27,9	<b>228</b>	27,5	<b>249</b>	26,7
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	<b>4,5</b>	2	<b>20</b>	6,5	<b>32</b>	7,7	<b>42</b>	8,1	<b>50</b>	8,1	<b>69</b>	9,5	<b>69</b>	8,3	<b>81</b>	8,7
4	Техническая подготовка (%)	<b>59,5</b>	25,5	<b>68</b>	21,8	<b>89</b>	21,4	<b>131</b>	25,2	<b>171</b>	27,5	<b>181</b>	24,9	<b>235</b>	28,3	<b>265</b>	28,4
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	<b>5</b>	2,2	<b>8</b>	2,6	<b>8</b>	2	<b>18</b>	3,5	<b>19</b>	3,1	<b>22</b>	3,1	<b>27</b>	3,3	<b>28</b>	3
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	<b>42</b>	8,1	<b>51</b>	8,2	<b>59</b>	8,2	<b>67</b>	8,1	<b>75</b>	8,1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	<b>6</b>	2,6	<b>6</b>	2	<b>8</b>	2	<b>16</b>	3,1	<b>13</b>	2,1	<b>20</b>	2,8	<b>23</b>	2,8	<b>29</b>	3,1
<b>ИТОГО</b>		<b>234</b>	100	<b>312</b>	100	<b>416</b>	100	<b>520</b>	100	<b>624</b>	100	<b>728</b>	100	<b>832</b>	100	<b>936</b>	100

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

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

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

## 7. 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 осмысливанию 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

Таблица 7

Задачи воспитания	Направление воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Профоринетация	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	В течение года	Тренеры-преподаватели

		наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, - формирование склонности к педагогической работе		
	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 отношения к решениям спортивных судей	В течение года	Тренеры-преподаватели
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	Организация физической	Тренировочный процесс	В течение года	Тренеры-

воспитание	подготовки			преподаватели
	Проведение спортивно-массовых мероприятий	План спортивно-массовых мероприятий на 2023 год	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы. Участие в пробеге «Коломенский рубеж»	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 этикета...)	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
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
Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	Проведение бесед о здоровом образе жизни, вреде курения, алкоголя и наркомании; о невовлечении подростков в деятельность деструктивных организаций	В течение года	Тренеры-преподаватели
Работа с детьми из «группы риска»	Формирование у детей из «группы риска» мотивации для занятий спортом. Разработка социального паспорта школы	Информирование о возможности посещения различных мероприятий в качестве зрителей, к выполнению нормативов ГТО	в течение года	Заместитель директора, заведующий отделением, инструктор-методист

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

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать мероприятия в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий

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

*Таблица 8*

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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Разработка сценария мероприятия. Отчет о проведении мероприятия: конспект, фото.
	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

Примерный перечень тем для проведения теоретических занятий:

1. Допинг и антидопинговые правила, виды нарушений антидопинговых правил. Последствия нарушения антидопинговых правил.
2. Запрещенный список.
3. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций.
4. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими участниками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить вместе с тренером-преподавателем разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

## Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
<b>Учебно-тренировочные группы</b>		
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с планом спортивной подготовки

### 10. 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

Таблица 10

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 соотношение 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

#### 11. Требования к результатам освоения Программы

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 12. Оценка результатов освоения Программы

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.

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

Прием контрольных нормативов осуществляется в мае-июне. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется в сентябре-октябре месяце комиссией, утвержденной приказом директора.

Основной задачей приема контрольных нормативов является возможность оценки освоения программных требований обучающимися, а контрольно-переводных нормативов - перевод на следующий этап спортивной подготовки и комплектования учебно-тренировочных групп.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования по уважительной причине (например: травма, убытие из города, заболевание), предоставляется возможность передачи нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Перевод обучающихся на последующий этап спортивной подготовки проводится решением комиссии на основании стажа занятий, требований для зачисления на этап (выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, присвоения спортивных разрядов), а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

*Таблица 11*

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

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Условия выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) для оценки общей физической подготовки и специальной физической подготовки**

**Тесты для определения скоростных качеств спортсменов**

**Бег 30, 60 м с высокого старта**

**Выполнение:** спортсмен в высокой стойке становится у линии старта. По команде «Внимание!» наклоняет туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу. По команде «Марш!» начинает движение, набирая максимальную скорость, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем

преодоления дистанции.

**Оборудование и материалы:** секундомер, свисток.

### Тесты для определения выносливости спортсменов

#### Бег 800 метров



**Выполнение:** по команде «На старт!» спортсмен становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

**Оборудование и материалы:** секундомер, свисток.

### Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов

#### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



**Выполнение:** спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

**Оборудование и материалы:** рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

#### Прыжок в высоту с места



**Выполнение:** на пол кладется резиновый коврик размером 50x50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу испытуемого. По команде испытуемый из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Определяется высота выпрыгивания вверх в сантиметрах.

**Оборудование и материалы:** коврик резиновый, протягивающее устройство, сантиметровая лента, пояс.

## Тройной прыжок в длину с места



**Выполнение:** спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног

выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребаящей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребаящего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

**Оборудование и материалы:** прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой, рулетка.

## Тесты для определения силовых качеств спортсменов

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



**Выполнение:** исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а

разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

**Оборудование и материалы:** секундомер, мягкий кубик.

### Подтягивание из виса на высокой перекладине



**Выполнение:** высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимаем выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество раз.

**Оборудование и материалы:** перекладина, турник.

## Тесты для определения силовой выносливости спортсменов

### Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс)



**Выполнение:** исходное положение – лёжа на спине на коврике или на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, зафиксированы, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». Спортсмен поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

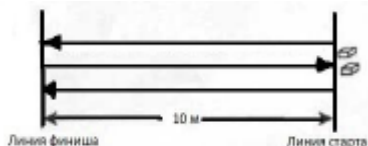
### Поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс) за 1 минуту

**Выполнение:** исходное положение – лёжа на спине на коврике или на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под прямым углом, зафиксированы, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок». По команде «Марш!» необходимо выполнить максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Оборудование и материалы:** секундомер, коврик или гимнастический мат.

## Тесты для определения координации спортсменов

### Челночный бег 3x10 м



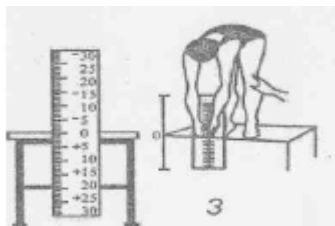
**Выполнение:** В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!»

наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладёт его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

**Оборудование и материалы:** конусы, кубики, секундомер.

## Тесты для определения гибкости спортсменов

### Наклон вперед из положения стоя на возвышении



**Выполнение:** из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в

сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

**Оборудование и материалы:** скамейка или тумба, линейка.

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

### 14. 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.

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

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (с, см, количество раз), оценивают зачет/незачет.

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

### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет (1-й год)**

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

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

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

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

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

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

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

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

В ноябре начинают разучивание и совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники 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 слалом и слалом-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 ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание спортсменов и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и 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 слалом, слалом-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.

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

1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5-4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Каждый спортсмен должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером с учетом 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 используют прохождение 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 спускающихся 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.

## **15. Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

### **Общие требования безопасности при занятиях горнолыжным спортом**

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

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

- Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

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

- обморожение или переохлаждение;

- потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;

- травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки.

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

- Занятия и соревнования на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

- Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

### **Требования безопасности перед началом занятий и соревнований**

- Перед началом занятий и соревнований спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

- Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

- Надеть спортивную форму.

- Непосредственно перед началом тренировки и соревнований провести разминку.

### **Требования безопасности во время занятий и соревнований**

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



- При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.
- Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.
- Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсмена, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия.
- Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.
- Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.
- Строго соблюдать правила поведения для спортсменов и обучающихся на подвесной пассажирской канатной дороге.
- При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном спортсмене тренеру-преподавателю, позвать медицинского работника горнолыжного спортивного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШ

## **16. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

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

В практике работы с горнолыжниками выделяют:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы;
- годовое планирование, позволяющее составить план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

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

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

**Оперативное планирование.** На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

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

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

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

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

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

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

К документам текущего планирования относятся:

- Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.
- План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.
- План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

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

### **Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления родителей, медицинской справки о допуске в спортивную школу для занятий горнолыжным спортом, в соответствии с возрастом и результатами индивидуального отбора.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Режим занятий:

- на этапе начальной подготовки до года обучения - 4 часа 30 минут в неделю (занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут);
- на этапе начальной подготовки свыше года обучения:
  - на этапе начальной подготовки 2-го года обучения - 6 часов в неделю (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа);
  - на этапе начальной подготовки 3-го года обучения - 8 часов в неделю (занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа).

### Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки (ч)

Таблица 13

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Год спортивной подготовки		
		До года	Свыше года	
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Общая физическая подготовка	60,5	85	112
2	Специальная физическая подготовка	98,5	125	167
3	Участие в спортивных соревнованиях	4,5	20	32
4	Техническая подготовка	59,5	68	89
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	8	8
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

#### 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, 4x10 метров;
- плавание на дистанцию до 15 метров;
- короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.

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 двигательльно-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;
- «мосты»;
- «шпагаты»;
- наклоны вперед, назад, скрестные;
- махи;
- выпады вперед и в сторону;
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
- статические упражнения на растягивание мышц;
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

#### 6. Развитие общей выносливости:

- бег по пересеченной местности;
- кондиционный бег;
- кроссовая подготовка;
- велоподготовка;
- элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
- круговая тренировка со специальными упражнениями;
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме;
- плавание.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. Имитация спусков и поворотов:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
- имитация работы рук и ног на месте;
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору);
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

### 2. Развитие двигательных-координационных способностей.

### 3. Развитие силовой выносливости:

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

### 4. Упражнения на роликовых коньках:

- упражнения на статическое равновесие при малой опоре (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);
- упражнения на плоской поверхности (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);
- упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке с палками);
- подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров)); эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

### 5. 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).

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 поднимание 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) (рисунок 1) «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 закантовать ее. Перенос веса и давление на внешнюю лыжу и оптимальная закантовка, 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 (рисунок 2 а).

- 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 (рисунок 2 б.).

- 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.

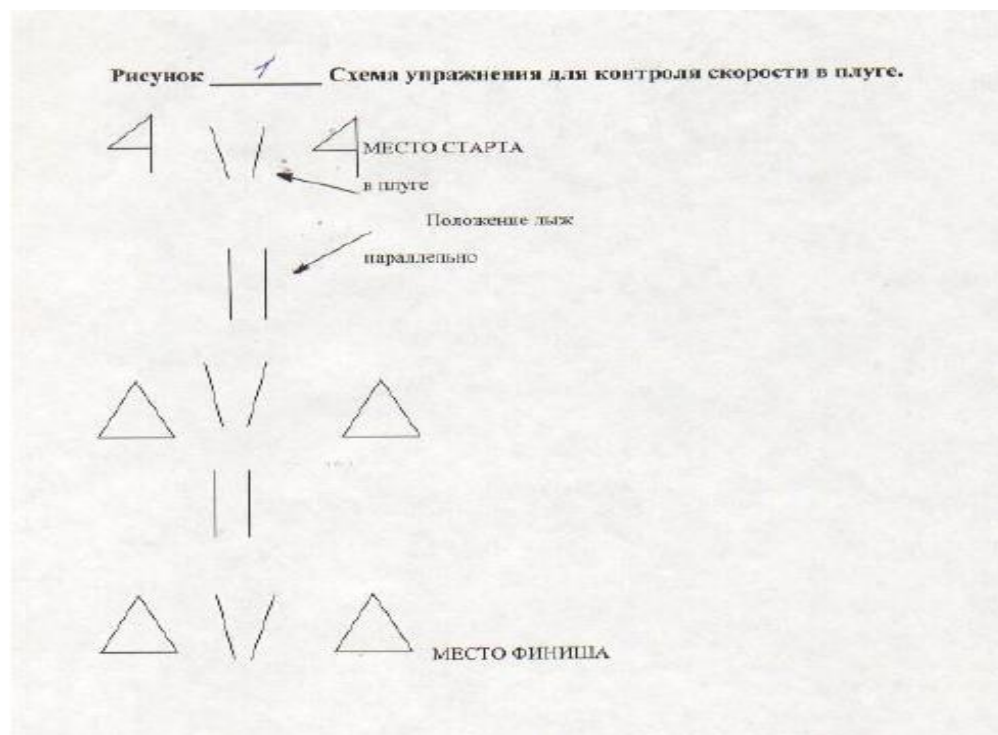
Склон средней крутизны.

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 (рисунок 3);
- использовать метод игровой конкуренции в различных вариантах учебных трасс (рисунок 4).



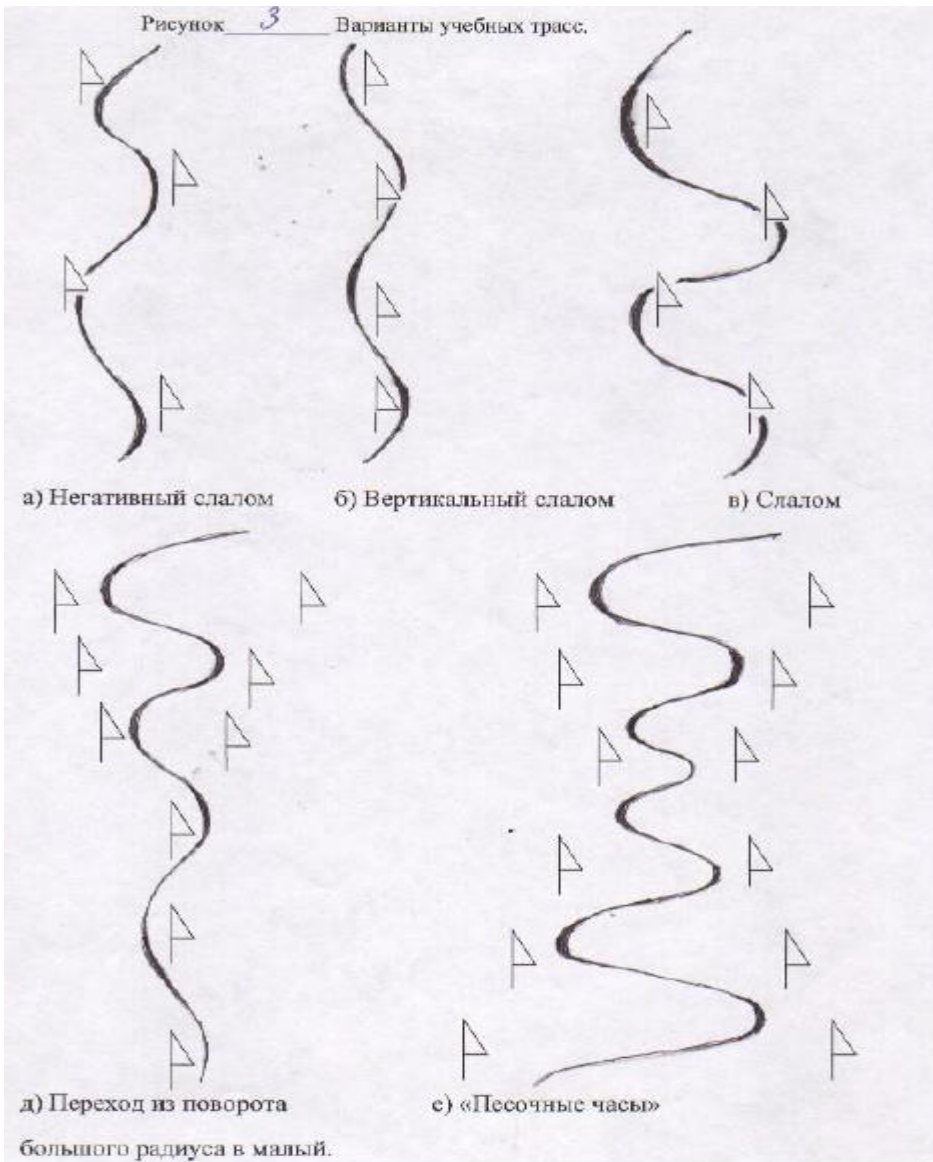
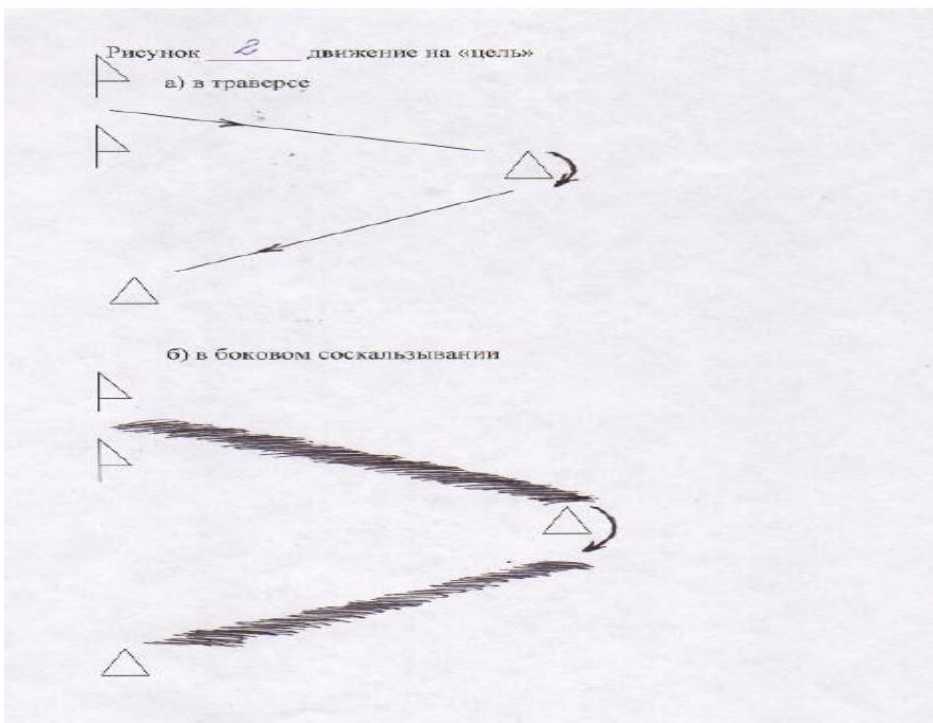
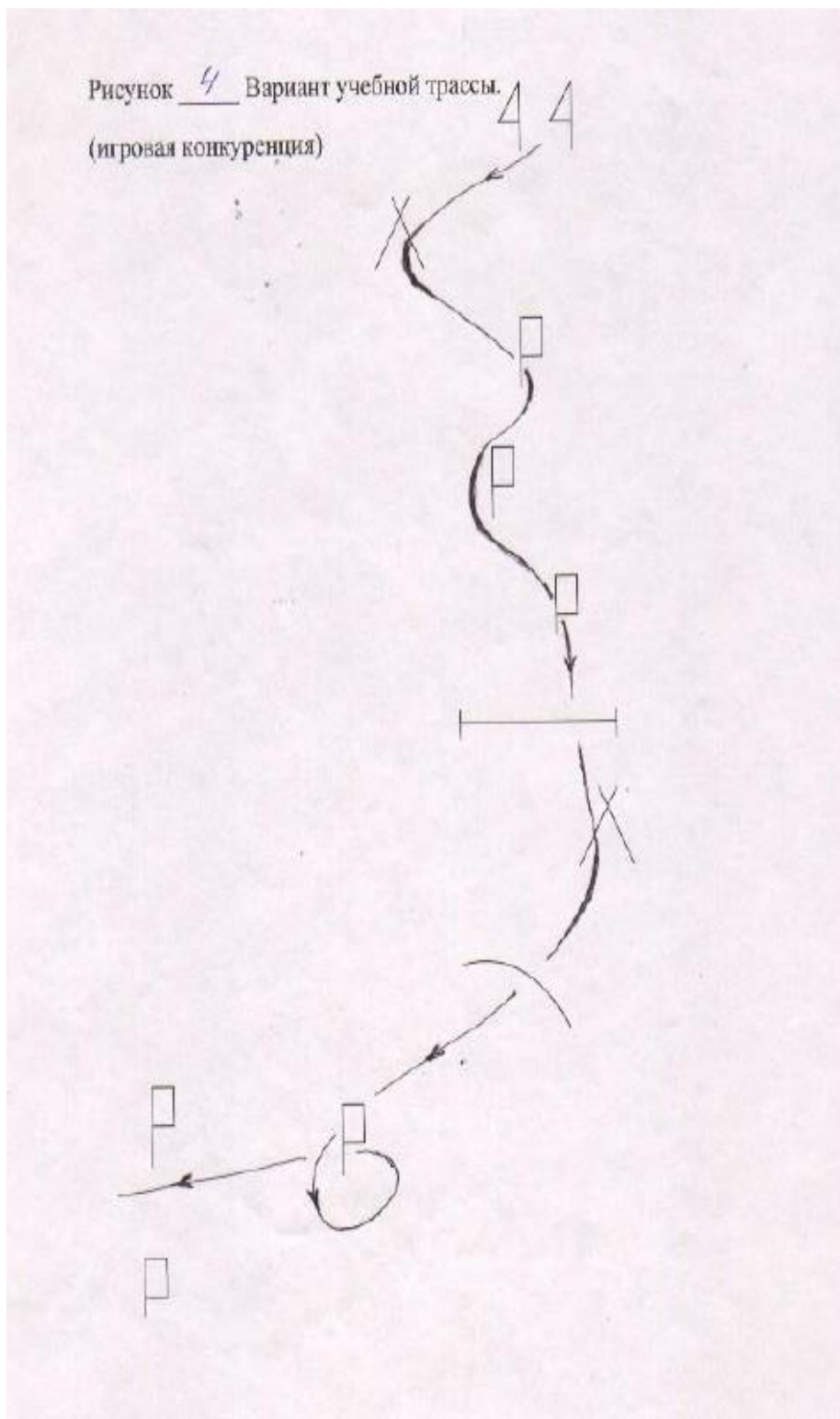


Рисунок 4 Вариант учебной трассы.

(игровая конкуренция)



### 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 Море 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.

### **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.

### **Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки**

Задачи:

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

Продолжительность занятий: 90/120 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 8/10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10/10 минут.
3. Упражнения на равновесие – 5/15 минут.
4. Эстафетный бег 6x15 м – 7/10 минут.
5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») – 30/30 минут.
6. Упражнения на гибкость – 5/15 минут.
7. Упражнения в ловле и бросках мяча – 10/10 минут.
8. Эстафета с переносом мячей – 10/10 минут.
9. Упражнение на расслабление – 5/10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 8/15 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15/15 минут.
3. Эстафетный бег между препятствиями 8x15 м – 15/20 минут.
4. Упражнения на расслабление – 7/10 минут.
5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки» и т.д.) 4x5 минут – 25/30 минут.
6. Упражнения на равновесие – 10/20 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10/10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 8/15 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15/15 минут.
3. Бег под гору по прямой (4x10 м) и с изменением направления между препятствиями (4x15 м) – 10/15 минут.
4. Прыжки в глубину – 5/10 минут.
5. Комбинированные эстафеты с обеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м) – 10/15 минут.
6. Упражнения на расслабление – 5/8 минут.
7. Подвижные игры на местности – 32/35 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5/7 минут.

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

Задачи:

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

Продолжительность занятий: 90/120 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15/15 минут.
2. Прямые и косые спуски по пологому склону – 10/20 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) – 15/25 минут.
4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10° – 10/15 минут.
5. Изменение направления движения на бугре способом сгибания из косого и прямого спусков – 25/30 минут.

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

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15/15 минут.
2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание – 5/15 минут.
3. Изменения направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 8-10° – 15/20 минут.
4. Прямые и косые спуски по неровному склону – 15/25 минут.
5. Изменения направления движения переступанием, 2-4 поворота на склоне 100 м. Крутизной 8-10° – 20/25 минут.
6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30м. Прямые и косые спуски в парах, тройках) – 20/20 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15/15 минут.
2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10° – 10/20 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание и скольжением на одной лыже 1-2 м. После выполнения сгибания-разгибания-сгибания – 25/30 минут.
4. Изменение направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание с подниманием внутренней лыжи над склоном – 20/30 минут.
5. Соревнование в выполнении поворота переступанием в движении – 20/25 минут.

### **Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп начальной подготовки**

Задачи:

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.
2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.
3. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятий: 90/120 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15/15 минут.
2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10°, 3x100-120 м – 10/20 минут.
3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса – 20/25 минут.
4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12°, 8x5-6 ворот – 30/35 минут.
5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10° (этап – 30м) 4x30 м – 10/20 минут.
6. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5/5 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15/15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12°, 2x100-120 м – 5/10 минут.
3. Спуски с выполнением конькового шага и преодоление одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50-60 м на склоне крутизной 10-12° – 15/20 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 м. на склоне крутизной до 12° с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12-15 м) 10х4-6 ворот – 40/45 минут.
5. Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м коньковым шагом на склоне 8-10° – 10/15 минут.
6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5/15 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15/15 минут.
2. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5/10 минут.
3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 6х100-120 м – 25/30 минут.
4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12 м на склоне крутизной до 12° и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 6х4-6 ворот – 20/30 минут.
5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м), 4х25-40 м – 20/25 минут.
6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5/10 минут.

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисление производится на основе заявления от тренера-преподавателя, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

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

Режим занятий:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения:
  - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения - 10 часов в неделю (занятия проводятся 4 раза в неделю – 2 занятия по 3 часа и 2 занятия по 2 часа);
  - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го года обучения –



12 часов в неделю (занятия проводятся 4 раза в неделю – 4 занятия по 3 часа);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения - 14 часов в неделю (занятия проводятся 5 раз в неделю – 4 занятия по 3 часа и 1 занятие по 2 часа);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го года обучения - 16 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю – 4 занятия по 3 часа и 2 занятия по 2 часа);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5-го года обучения - 18 часов в неделю (занятия проводятся 6 раз в неделю – 6 занятий по 3 часа).

### Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ч)

Таблица 14

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		До трех лет			Свыше трех лет	
		Т - 1	Т - 2	Т - 3	Т - 4	Т - 5
1	Общая физическая подготовка	128	151	174	183	209
2	Специальная физическая подготовка	143	169	203	228	249
3	Участие в спортивных соревнованиях	42	50	69	69	81
4	Техническая подготовка	131	171	181	235	265
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	19	22	27	28
6	Инструкторская и судейская практика	42	51	59	67	75
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	13	20	23	29
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

#### 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 (рисунок 6).

Низкая «каплевидная» обтекаемая позиция – стойка скоростного спуска применяется в скоростных дисциплинах (рисунок 7).

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 (рисунок 7).

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

При выполнении поворотов, виражей, лыжник меняет позицию в зависимости от ситуации (скорость спуска, расстановка ворот 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. Преодоление неровностей склона схематично показано на рисунке 8. Пунктирной линией показана траектория движения центра масс лыжника. Основные технические элементы выполнения полета: отрыв от поверхности склона, группировка в полете, приземление.

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.



Рисунок 6 Спортсмен находится в устойчивом позиционно-динамическом балансе. Желтой линией показано напряжение на внешней стороне тела с давлением на внешнюю лыжу.



Рисунок 7 Низкая «каплевидная» обтекаемая позиция

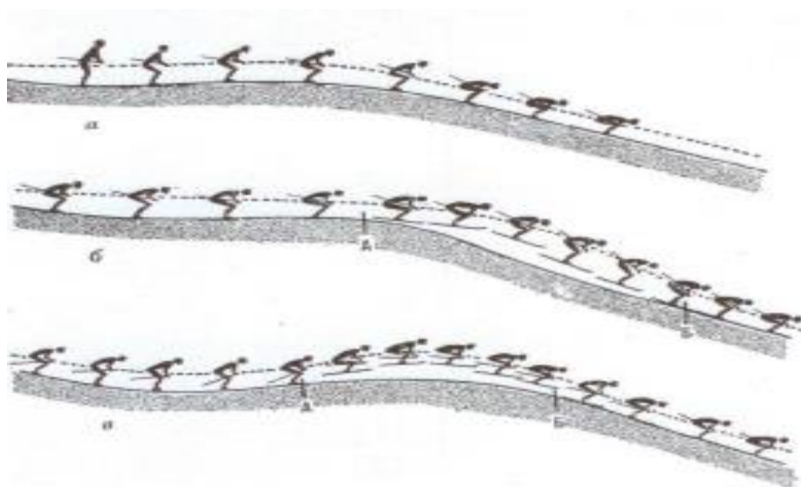


Рисунок 8 Различные способы преодоления спадов.  
 а) разгибанием-сгибанием без потери контакта со склоном;  
 б) полетом над спадом;  
 в) опережающим подскоком.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

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

### 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, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Виды нарушений антидопинговых правил, запрещенный список, обучение РУСАДА и т.д.

**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 поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке с палками);

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

- Упражнения на 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.

**Примерные учебно-тренировочные занятия общеподготовительного этапа  
подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (1-й год)**

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Укрепление здоровья и закалывания организма спортсменов.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Бег с ускорением 4x15-20 м – 15 минут.
4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15x8 – 20 минут.
5. Упражнения с мячами – 25 минут.
6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения – 40 минут.
7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом 2x10 минут – 35 минут.
8. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 20 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты) – 30 минут.
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики – 30 минут.
5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу) – 30 минут.
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 40 минут.
7. Упражнения на расслабление – 15 минут.

**Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного  
этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (1-й год)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Повороты среднего радиуса с выполнением движения сгибание-разгибание на склоне крутизной 10-12° – 20 минут.
3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10-12° – 25 минут.
4. Прохождение ритмичных трасс слалома (10-15 ворот с расстоянием между ними 8-10 м) – 45 минут.
5. Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м на склоне 25-30° с выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж – 20 минут.
6. Переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 10-12° – 25 минут.
7. Игра на лыжах (соревнование между «командами» в остановке в заданном месте) – 30 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и имитационные упражнения – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием – 20 минут.
3. Преодоление серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м, 2-3 бугра) с последующим переходом в косой спуск и дальнейшей остановкой. Склон до 15° – 20 минут.
4. Выполнение поворотов среднего радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 10-15° – 45 минут.
5. Прохождение ритмичной трассы слалома (10-15 ворот с расстоянием между ними 10-12 м) и преодолением одиночных бугров до и после трассы – 60 минут.
6. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева). Этап 15-20 м следующий участник начинает движение по сигналу тренера, после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом» – 20 минут.

### **Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (1-й год)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 8-15°, 120-150 м – 20 минут.
3. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м на склоне крутизной 10-12°) – 20 минут.
4. Прохождение трассы из 12-15 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м крутизной до 12° – 60 минут.
5. Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон 8-10° – 45 минут.

6. Соревнование на точность остановки после прямого и косого спусков по склону длиной 30-40 м крутизной 10-12° – 20 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15°. Длина безостановочного спуска 100-150 м – 40 минут.
3. Преодоление неровностей склона в косом спуске – 25 минут.
4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (Результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) – 60 минут.
5. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 40 минут.

## **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 слалом.
- Трассы слалом-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.

### **Примерные учебно-тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (2-й год)**

Задачи:

1. Совершенствование физических и волевых качеств спортсменов.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег средней интенсивности – 30 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 25 минут.
3. Имитирование движений на суше – 10 минут.
4. Упражнения в воде по освоению способов плавания (скольжение, движение рук, ног, дыхание и т.д.) – 35 минут.
5. Прыжки в воду – 35 минут.
6. Игры в воде с мячом (на мелководье) – 30 минут.
7. Упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности – 30 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 25 минут.
3. Упражнения на воде по освоению способов плавания – 40 минут.
4. Прыжки в воду, игры на воде – 30 минут.
5. Подвижные игры – 40 минут.

6. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

**Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (2-й год)**

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах с крутизной 10-12°.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего радиуса и выполнением специальных упражнений – 50 минут.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта из 15-20 ворот – 85 минут.
4. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м на склоне крутизной 10-12°) – 30 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15°. Длина безостановочного спуска 100-150 м – 60 минут.
3. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 45 минут.
4. Прохождение трассы слалома-гиганта – 60 минут.

**Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (2-й год)**

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.
2. Совершенствование поворотов с конькового шага.
3. Совершенствование умений управления лыжами.

Продолжительность занятий 180 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски в основной стойке. Склон 12-15° – 20 минут.
3. Спуск по неровному склону – 15 минут.
4. Прохождение бугра и впадины (серии из 2-3 бугров) – 15 минут.
5. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах – 20 минут.
6. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6-7 м 5х5-6 ворот (склон 12-15°) – 25 минут.
7. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м 5х5-6 ворот (склон 12-15°) – 20 минут.
8. Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 м на одной лыже (другая поднята) с изменением направления движения переступанием – 25 минут.
9. Произвольные спуски – 25 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов среднего и малого радиуса по неровному рельефу – 35 минут.
3. Прохождение «змейки» с расстоянием между дзвками 5-6 м на склоне 12-15°, 4x4-5 ворот – 20 минут.
4. Прохождение «змейки» с расстоянием между дзвками 5-6 м на склоне с переменной крутизной 15-18°, 6x6-8 ворот – 20 минут.
5. Преодоление одиночного бугра на склоне крутизной до 15° – 20 минут.
6. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от склона (прыжок). Склон 12-15°. Полет 1-2 м. Проводится как соревнование на устойчивость при приземлении и длину полета – 20 минут.
7. Произвольные спуски с выполнением упражнения, руки на поясе, лыжи параллельно – 50 минут.

## **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.

### **Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (3-й год)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 25 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 15 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 20 минут.
4. Бег с ускорениями 5х10-15 м – 5 минут.
5. Упражнения на равновесие – 15 минут.
6. Прыжки на батуте – 40 минут.
7. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.
8. Элементы спортивных игр – 25 минут.
9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.
2. ОРУ в движении – 10 минут.
3. СПУ (подводящие) – 25 минут.
4. Упражнения на ледовых коньках – 90 минут.
5. Упражнения на расслабление и гибкость – 15 минут.
6. Эстафеты – 20 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

## **Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп до трех лет (3-й год)**

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения поворотов малого радиуса при прохождении отрезков трасс слалома.
2. Совершенствование техники преодоления неровностей.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.
2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 25 минут.
3. Преодоление серии бугров в прямом спуске (4-6 бугров на склоне длиной 2-3х40-50 м) – 20 минут.
4. Прохождение «змейки» из 6-10 ворот с расстоянием между древками 6-8 м 3-4 раз – 25 минут.
5. Прохождение ритмичной трассы слалома (15-20 ворот) 6-8 раз – 50 минут.
6. Свободные спуски по неровному склону – 45 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.
2. Произвольные, безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 25 минут.
3. Прохождение «змейки» из 6-8 ворот 3-4 раза – 25 минут.
4. Прохождение «змейки» из 4-5 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 5-6 раз – 35 минут.
5. Прохождение 4-5 ворот слалома, «змейки» из 6-8 ворот и 6-8 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 2 раза – 25 минут.
6. Произвольные спуски – 15 минут.
7. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения – 20 минут.
8. Соревнования на точность закантовки-раскантовки лыж. Спортсмены после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) спортсменов, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу – 20 минут.

## **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.

### **Примерные учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для учебно-тренировочных групп период подготовки свыше трех лет (4-й год)**

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

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

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней – 10 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 10 минут.
3. СПУ (подводящие и развивающие) – 20 минут.
4. Упражнения на расслабление – 10 минут.
5. Упражнения на роликовых коньках – 90 минут.
6. Спортивная игра (баскетбол) – 25 минут.
7. Упражнения на расслабление – 15 минут.

### **Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (4-й год)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов различного радиуса, склон 200-300 м 3-4 раза – 20 минут.
3. Выполнение поворотов со сменой ритма, склон 150-200 м 4-6 раз – 25 минут.
4. Прохождения сочетания 15-20 ворот с использованием параллельных лыж, 10-12 раз – 70 минут.
5. Произвольный спуск 2х250-300 м – 15 минут.
6. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, соревнование в спуске на одной лыже) – 15 минут.
7. Произвольный спуск поворотами большого радиуса 2х300-400м – 20 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов на параллельных лыжах, используя вначале движения коньковый шаг 2-3 раза – 20 минут.
3. Прохождение отрезка 10-15 мин коньковым шагом спортсмены стартуют по сигналу Тренера-преподавателя (может проводиться в форме игры) 10-15м 5-6 раз – 25 минут.
4. Повторное прохождение 15-20 ворот – 70 минут.
5. Подводящие упражнения к овладению техникой активного старта (старт Кили) – 10 минут.
6. Выполнение активного старта с продолжением движения 10-15 мин по линии склона – 10 минут.
7. Игры на лыжах, эстафеты с использованием разученных элементов – 15 минут.
8. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона на скорости 40-45 км/час) – 15 минут.

## **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.

## **Примерные учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (5-й год)**

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 50 минут.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) на месте и в движении – 15 минут.
3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками – 15 минут.
4. Упражнения на гибкость (в парах) – 10 минут.
5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40м) – 30 минут.
6. Упражнения на расслабление – 10 минут.
7. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 50 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.
2. ОРУ и СПУ – 15 минут.
3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах – 40 минут.
4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы в «одиночку». «Сухой слалом»: спортсмены сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенном месте (бег, прыжки, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой и второй трассы, наличие сбоев на «трассе») – 30 минут.
5. Спортивные игры (баскетбол, футбол) – 60 минут.
6. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 минут.

## **Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для учебно-тренировочных групп свыше трех лет (5-й год)**

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома.
2. Совершенствование техники слалома-гиганта.
3. Повышение специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже 150-200 м 6 раз – 30 минут.

3. Прохождение «змейки» (6-8 ворот) с расстоянием между дровками 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-20°, 4х6-8 ворот. Длина стартового разгона увеличивается от 10-20 – 30 минут.
4. Прохождение трассы слалома 30-45 ворот – 20 минут.
5. Повторное прохождение трассы слалома с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсменов – 50 минут.
6. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/час) – 35 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ в движении и на месте – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей склона, 4х350-500 м – 30 минут.
3. Прохождение трассы супер-гиганта 20-30 ворот – 30 мин.
4. Повторное прохождение трассы поворотами большого радиуса (20-30 ворот) – 30 мин.
5. Прохождение в одном спуске 2-3 последовательно расположенных трасс (10-12 ворот каждая) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы – 55 минут.
6. Прыжки с бугра в группировке – 20 минут.

## 18. Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки		Всего на этапе начальной подготовки до года обучения/свыше года <b>120/180</b>		
	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 физи-ческого 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 физи-	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и

	ческой культуры и спортом			спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования

	подготовки. Основы техники вида спорта			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**

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

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

*Таблица 16*

№ 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 «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 спорта «горнолыжный спорт».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

### **19. 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**

*Таблица № 17*

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10



6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11.	Лыжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15, 20, 25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

Таблица № 18

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 горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3
2	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2
3	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП):

Таблица № 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	10
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	10
3.	Очки защитные	штук	10
4.	Чехол для лыж	штук	10
5.	Шлем	штук	10

Таблица № 20

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	3
2	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2

10	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2
11	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3

- 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.

## **20. Кадровые условия реализации Программы**

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 «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**

Непрерывное профессиональное развитие тренеров-преподавателей – важнейший фактор обеспечения высокого качества образования.

Непрерывный характер профессионального развития может быть достигнут при условии непрерывного профессионального сопровождения, которое предусматривает:

- объективную оценку уровня профессиональной компетентности тренеров-преподавателей;
- своевременное выявление профессиональных дефицитов тренеров-преподавателей, содействие их осознанию и формированию соответствующих образовательных запросов;
- использование форм повышения квалификации, ориентированных на устранение профессиональных дефицитов, в т.ч. посредством разработки индивидуальных образовательных маршрутов и реализации индивидуальных образовательных программ профессионального развития;
- вовлечение тренеров-преподавателей в инновационную деятельность, способствующую формированию новых компетенций, готовности к деятельности в условиях изменений;
- поддержку деятельности педагогических сообществ, объединений, проектных групп, обеспечивающих условия для «горизонтального» обучения, открывающих возможности для самореализации в профессии, построения вертикальной либо горизонтальной карьеры.

### **21. 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.

#### **Источники**

1. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 № 71351).
2. Приказ Минспорта России от 06.12.2022 № 1144 «Примерная дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».
3. Правила вида спорта «горнолыжный спорт».

#### **Литература**

4. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.:Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
5. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов

- физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.
7. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
  8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
  9. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.
  10. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.
  11. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.
  12. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.
  13. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
  14. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
  15. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
  16. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
  17. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
  18. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
  19. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.
  20. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с: ил.
  21. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
  22. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
  23. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
  24. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов.– Кишинев-Штиинца, 1983.
  25. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. – Алма-Ата: КазГИФК, 1983. – 91 с.
  26. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
  27. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
  28. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
  29. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005 – 820 с.
  30. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
  31. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
  32. «Пьянта Су! Горные лыжи глазами тренера». [Текст]/Грег Гуршман – Москва, 2005 – 105
  33. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. / под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010 – 464 с.
  34. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.
  35. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

36. Фарфель, В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 284с.  
37. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура

и спорт, 1970. – 288с.

38. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.  
39. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – с. 50-56.  
40. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.  
41. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.  
42. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.  
43. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.

### Интернет-ресурсы

44. <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.  
45. <http://fgssmo.ru> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Московской области.  
46. <http://www.fgssr.ru> – федерация горнолыжного спорта России.  
47. <http://www.fis-ski.com> – Международная федерация лыжного спорта.  
48. <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.  
49. [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru) – Спорт и здоровье.  
50. <http://lib.sportedu.ru/> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.  
51. [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru) – Теория и методика физической культуры и спорта.  
52. [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru) – Спортивный обозреватель.  
53. <http://www.fismag.ru> – Журнал «Физкультура и спорт».  
54. <http://www.teoriya.ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».  
55. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.  
56. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство.  
57. <https://olympic.ru> – Олимпийский комитет России.  
58. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет.