

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ГОРНЫМ ЛЫЖАМ И АЛЬПИНИЗМУ
МИНИСТЕРСТВА СПОРТА КБР**

«Утверждаю»

Директор ГКУ ДО

«Спортивная школа по горным лыжам и альпинизму»

Министерства спорта КБР

Р.А.Гулиев_____

«_____»_____ 2023 г.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Программа спортивной подготовки

**Программа разработана на основе:
«Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта
горнолыжный спорт»**

**Утвержден приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. N 881**

п. Терскол

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт	7
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт	8
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт	9
4. Режимы тренировочной работы	9
5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
6. Предельные тренировочные нагрузки	13
7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ...	15
8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ...	16
9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	21
10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	22
11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	31
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	34
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	34
2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок..	36
3. Планирование спортивных результатов	38
4. Организацию и проведение врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля	42

5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	44
6. Рекомендации по организации психологической подготовке	97
7. Планы применения восстановительных средств	97
8. Планы антидопинговых мероприятий	100
9. Планы инструкторской и судейской практики	104
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	108
1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта горнолыжный спорт	109
2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	109
3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	111
4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	115
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	120
ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	122

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Горнолыжный спорт - вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специальным трассам. Включает 5 спортивных дисциплин: слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, альпийское двоеборье.

Требования к подготовке спортсменов во всех дисциплинах горнолыжного спорта значительно возросли буквально за последние 7-8 лет. Благодаря современным лыжам скорости значительно увеличились. Попытки контроля скорости организаторами соревнований привели к более «закрытым» закрученным трассам, как в скоростном спуске, так и в слаломе. Таким образом, спортсмены сегодня выполняют более круглые повороты на большей скорости.

Занятия горнолыжным спортом предъявляют высокие требования ко всему организму спортсмена в целом, т.к. физическая подготовка должна обеспечить «... высокий уровень взрывной силы и силовой выносливости на достаточно длинных временных интервалах (как правило, от 1.5 до 2.5 минут). Иными словами горнолыжниками выполняется скоростная деятельность соизмеримая по интенсивности с работой спринтера на дистанции 400 м, но превосходящая ее по длительности в 2-3 раза. Более того, горнолыжники имеют очень высокий уровень координации работы мышц» (Грегори Гуршман, 2001).

По характеру нагрузки горнолыжный спорт может быть отнесен к физическим упражнениям субмаксимальной интенсивности. Поэтому горнолыжник должен иметь хорошо развитые физические качества: ловкости, быстроты, силы, выносливости, иметь отличную специальную и физическую подготовку.

В этой связи большое значение приобретает в дополнение к занятиям горнолыжным спортом такая общефизическая подготовка, которая содействовала бы улучшению физических качеств подростка. Она должна, в частности включать бег, кроссы в лесу, другие формы движений, способствующие увеличению дыхательного обмена юного организма и преобразованию формы грудной клетки из цилиндрической в треугольную. Кроме того, следует выполнять такие упражнения, как прыжки, бег вверх по ступенькам, упражнения на координацию,

метание различных предметов. Все эти упражнения не только способствуют развитию функциональных и мышечных возможностей, но и стимулируют личную инициативу ребенка.

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

б) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

в) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

г) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

е) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

ж) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом,

интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	10 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

Таблица 2

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Догода	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

4. Режимы тренировочной работы Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	9-14	9-14
Общее количество	276	416	552	634-828	1104-1288	1472

часов в год						
Общее количество тренировок в год	156- 208	156- 260	312	468-624	468-728	468-728

Перевод занимающихся на следующие этапы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Обучающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий этап обучения, в отдельных случаях остаются на повторный курс обучения. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же год обучения. В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап и год обучения.

5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

5.1. Для обучения на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания и не имеющие медицинских противопоказаний.

5.2. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по горнолыжному спорту – 6 лет.

5.3. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию.

5.4. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий).

5.5. Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

5.6. Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

5.6.1. К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих
допуску к занятиям спортом

- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

5.6.2. Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

5.6.3. Своевременное лечение очагов хронической инфекции.

5.6.4. Спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

5.6.5. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

5.6.6. Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

5.6.7. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

5.6.8. Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

5.6.9. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

5.6.10. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

5.6.11. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях, например, все виды борьбы допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 6 месяцев после начала тренировок, а так же нормативы перехода к этапам спортивной подготовки.

5.6.12. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

6. Предельные тренировочные нагрузки

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 200–300 до 1300–1500 ч в год;
- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2–3 до 15–20 и более;
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличивается до 5–7;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров,

которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышаетя слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован игрок, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5

ОСНОВНЫЕ	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11
----------	---	---	-----	-----	-----	------

8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4.	Крепления горнолыжные	комплект	16
5.	Лыжи горные	штук	16
6.	Палки горнолыжные	штук	16
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги на древках для разметки трасс для горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Бревно гимнастическое	штук	1
10.	Брусья гимнастические	штук	1
11.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
12.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
13.	Жилет с отягощением	штук	15
14.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
15.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
16.	Конь гимнастический	штук	1
17.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
18.	Мат гимнастический	штук	10
19.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	2
20.	Перекладина гимнастическая	штук	3
21.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
22.	Пояс утяжелительный	штук	15
23.	Сани спасательные	штук	5
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	6
26.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
27.	Снегоход	штук	1

28.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15
32.	Штанга тренировочная	комплект	1
33.	Электробур	комплект	5

Таблица 7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	пар	на занимающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 8

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

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм	штук	на	-	-	1	2	1	1	1	1

	спортивный ветрозащитный		занимаю щегося								
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	2	2	2	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Чехол для лыж	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3

9. Требования к количественному и качественному составу групп

ПОДГОТОВКИ

Таблица 10

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Рекомендуемый количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
Высшего спортивного мастерства	постоянно	1	3-4	8
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года	2	6-8	10
	свыше одного года	1	4-6	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	первый год	Устанавливается учреждением	10-12	20
	второй год		9-11	20
	третий год		8-10	16
	четвертый год		7-9	14
	пятый год		6-8	12
Начальной подготовки	первый год	Устанавливается учреждением	14-16	30
	второй год		12-14	24

10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Многолетняя тренировка должна быть ориентирована на последовательное повышение нагрузок от одного возраста к следующему. При этом физическая подготовленность спортсмена повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система тренировки спортсмена от новичка до мастера спорта - это не только пакет стандартов тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств для спортсменов разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена. Основным принципом, которым должны руководствоваться тренер, спортсмен, врач, психолог при выборе тренировочной программы по объему и интенсивности основных и вспомогательных средств подготовки на этап, период, годовой цикл - от достигнутого к реально достижимому.

Очередной годовой план тренировки не может быть правильным, если он не согласован с предыдущим и последующим годовыми планами в соответствии с принципами преемственности и последовательности повышающихся нагрузок по объему и интенсивности тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных тренировочных средств по объему и интенсивности на очередной годовой цикл тренировки выбирается строго индивидуально.

Объем и интенсивность нагрузки находятся в тесной взаимосвязи. Каждый из этих параметров является мощным фактором роста тренированности, а значит и роста спортивных результатов, при условии, если они находятся в правильном, сбалансированном соотношении, подобраны

индивидуально для каждого спортсмена и каждого этапа любого годового цикла многолетней тренировки. То есть, любому результату должна быть своя "цена" в нагрузке по объему и интенсивности средств подготовки на этапах годовых циклов тренировки.

Регулярная, последовательная многолетняя тренировка от самого младшего возраста до взрослых обеспечит высокий уровень всех разделов спортивной подготовки, успешное выполнение тренировочной программы мастеров спорта. Выбор индивидуальной тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год - это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Ежегодные программы тренировки нужно выбирать индивидуально каждому спортсмену в соответствии с возрастом, подготовленностью и учетом того, чтобы они были достаточно трудными в физическом отношении. Тогда

при их выполнении будет обеспечиваться совершенствование всех разделов подготовки в течение ряда лет, а воспитание волевых качеств спортсмена, в первую очередь. Спортсмен и тренер, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о тренировочной программе (степень объема и степень интенсивности) на очередной год. Данные медицинских контрольных осмотров обязательно включаются в анализ прошедшей тренировки на всех этапах годового цикла и, наряду с результатами контрольных тренировок по ОФП и СФП, с результатами соревнований, влияют на выбор следующей тренировочной программы. А именно: снизить ли нагрузку, оставить прежней или перейти на более высокий уровень нагрузки по объему или по интенсивности, или сразу увеличить и объем, и интенсивность тренировочных средств, и на какую величину.

Точно так же выбираются индивидуальные тренировочные программы на каждый год для девочек, девушек, юниорок, женщин.

Тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения степени объема и степени интенсивности, так и в сторону повышения объема и интенсивности, либо только объема, или только интенсивности в ту или в иную сторону. Корректирование выбранной тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

Чтобы достичь тренировочных и соревновательных нагрузок тренировочных средств на уровне мастеров спорта к наиболее благоприятному возрасту, предлагаем ориентироваться на систему многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ по объему и интенсивности средств спортивной подготовки в соответствии с квалификацией от новичка до мастера спорта.

Каждую из рекомендуемых ежегодных тренировочных программ нельзя не выполнить, то есть пропустить ее, чтобы тренироваться сразу по следующей. Каждая годовая программа тренировки, как ступень спортивного совершенствования, в соответствии с возрастом и квалификацией спортсмена занимает свое определенное место в системе многолетнего планирования возрастных стандартов годовых тренировочных программ горнолыжников от новичка до мастера спорта. Не следует компенсировать пропущенную тренировочную работу какого-либо этапа годового цикла или годового цикла тренировки более напряженной на следующем этапе годового цикла тренировки или в следующем годовом цикле тренировки, это может привести к перенапряжению, как физическому, так и психологическому.

Не стоит предлагать пятикласснику тренировочную программу по объему и интенсивности шестиклассника, а шестикласснику предлагать программу годового цикла по объему и интенсивности семиклассника и так далее. Не предлагать 16-ти летнему спортсмену тренировочную программу по объему и интенсивности юниоров, а то и выше, стремясь быстрее дать спортсмену "высшее образование", быстрее вывести ученика на высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный путь от новичка до мастера спорта по возрастным группам с 10 до 20 лет - это время роста всех органов и систем организма и форсировать подготовку в этот период нельзя. Да и психологически спортсмену будет гораздо труднее переносить длительные и интенсивные нагрузки, значит, он может попросту, как говорят, "сломаться", потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

Данная система выбора тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности в многолетней тренировке горнолыжников может применяться только до уровня мастеров спорта и не распространяется на тренировку мастеров международного класса. Сложность подготовки мастеров международного класса заключается, прежде всего, в умении

работать с уникальными индивидуальными особенностями систем организма, редкостными волевыми качествами особо одаренных спортсменов.

При выборе индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке от новичка до мастера спорта нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств горнолыжника, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки - важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости, изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену усиленную тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Тренер не должен спешить, не должен форсировать подготовку спортсмена, выбирая трудные тренировочные программы 2-3 года подряд. Какая-то из этих программ должна быть относительно нетрудной, почти

повторяя предыдущую, после которой следует планировать снова более напряженную тренировочную программу.

Тренер, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, принципами спортивной тренировки, учитывая индивидуальные темпы освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности спортсмена по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность тренировочного процесса каждой тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы тренировочных занятий, методы тренировки должны способствовать укреплению биологически обусловленных способностей спортсмена в многолетней тренировке. При недостаточных воздействиях эти способности (физические, технические, волевые) могут не проявиться в полной мере.

Соотношение работы (нагрузка) и времени на восстановление (отдых) сугубо индивидуально для каждого спортсмена и должно быть таким, чтобы исключались перенапряжения и обеспечивалось поэтапное (в годовых циклах тренировки) и ежегодное (в многолетней тренировке) нарастание работоспособности всех систем организма. Задача тренера, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсмена, а при выборе тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности спортсмена к предстоящим физическим и психологическим воздействиям тренировочного процесса.

На каждом этапе годовой тренировочной программы, как в летней тренировке (без снега), так и в зимней тренировке (на снегу), на основе данных срочного педагогического и медицинского контроля с целью предупреждения глубокого переутомления организма необходимо заменить часть больших нагрузок на малые и средние или заменить одну-две недели развивающего режима неделями поддерживающего или разминочного (восстановительного)

режимов по общей напряженности тренировочной нагрузки. Необходимо быстро вносить поправки в тренировочный процесс в соответствии с состоянием здоровья и подготовленностью спортсмена к предстоящей тренировочной работе, то есть тренироваться по наиболее рациональной на данный момент тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств на неделю, на месяц, на этап в годовом цикле тренировки.

Необходимо при появлении признаков переутомления сделать снижение нагрузки, включить в тренировку один-два недельных микроцикла поддерживающего или восстановительного (разминочного) режимов тренировочных нагрузок по общей напряженности, пройти после этого дополнительный медосмотр и, по разрешению врача, снова включиться в выполнение своей тренировочной программы. После болезни и перерывов начинать тренироваться с малыми нагрузками и только по разрешению врача. При хорошем самочувствии и перенесении малых и средних нагрузок в течение 2-3 недель можно переходить на тренировки по своей тренировочной программе.

Нельзя проводить тренировочное занятие или соревнование при отклонении в состоянии здоровья или рисковать здоровьем, выходя на тренировку больным. Любая тренировка не должна быть в ущерб здоровью. Лучше неделю отдохнуть, чем месяц лечиться. Всегда нужно помнить: нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая или не соответствующая здоровью и возможностям спортсмена. Тщательное планирование и соблюдение в тренировочном процессе профилактики перенапряжения - залог стабильных результатов. В процессе тренировочного занятия недельного микроцикла, этапа и всего годового цикла спортсмен обязан внимательно следить за своим здоровьем, самочувствием, принимать меры к предупреждению болезней, травм, переутомлений, периодически показываться врачу. Спортсмен ни в коем случае не должен стремиться

полностью выполнить запланированную работу, если чувствует себя плохо. Сопротивляться на тренировке можно утомлению, но не болезни.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Выполненная программа годового цикла тренировки является подготовкой и допуском к более напряженной тренировочной программе последующего годового цикла. Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

Разработанные возрастные стандарты тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной тренировки горнолыжников на этапах и периодах в годовых циклах многолетней тренировки от новичка до мастера спорта и система выбора индивидуальных тренировочных программ по объему и интенсивности тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от

подготовленности спортсмена, позволяют точнее определять индивидуальные ежегодные тренировочные программы по объему и интенсивности средств подготовки каждому спортсмену на многолетнем пути к спорту высших достижений.

Очередная индивидуальная годовая программа тренировки, выбираемая в зависимости от общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности спортсмена в соответствии с принципами доступности, преемственности, последовательности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряженности, направленности, специфичности будет разумной, если объемы и интенсивность тренировочных средств этой программы определены на основании всестороннего критического анализа выполненных предыдущих двух или даже трех годовых программ, а также двух–трехлетнего цикла последующего планирования индивидуальных годовых тренировочных программ.

Для плодотворной работы со спортсменами любого возраста тренеру необходимы серьезные знания методических основ подготовки всех возрастных групп от младшего школьного возраста до взрослых. Тренер должен знать процесс совершенствования не только физических качеств, но и другие разделы спортивной подготовки для каждой возрастной группы. При выборе следующей, более напряженной индивидуальной тренировочной программы по объему и интенсивности тренировочных средств, следует учитывать не только уровень всесторонней физической подготовки (ОФП и СФП), но и уровни технической, тактической и волевой подготовки спортсмена.

Тренеры обязаны вести определенную теоретическую работу со спортсменом, чтобы он знал структуру годового цикла тренировки и задачи каждого его этапа, периода, знал многолетнюю тренировку от новичка до мастера спорта, знал пользу и воздействие на системы организма всех разнообразных средств и методов спортивной подготовки; стремился к тому,

чтобы достичь уровня мастера спорта. Доскональное знание спортсменом своего индивидуального плана годовой тренировки на всех этапах в конкретных цифрах объемов и интенсивности тренировочных средств является важным фактором его подготовки. Перспектива должна быть ясной и запоминающейся как в годовых циклах тренировки, так и в многолетней тренировке.

11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный год горнолыжника представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в сентябре и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники горнолыжного спорта.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Задачи периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных

функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств, повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с декабря по март. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности;
- достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Переходный период начинается с апреля и длится до конца августа. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности горнолыжника следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.
2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.
3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.
4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем горнолыжника, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Спортивная подготовка ведется на основе программ спортивной подготовки, разрабатываемых и утверждаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию на 1 год при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в школьных соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинский и педагогический контроль.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным 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;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

К занятиям 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 учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по горнолыжному спорту должны быть подготовлены носилки на салазках для транспортировки со склона, шины, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить происшествии администрации школы.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Перечень тренировочных сборов

Таблица 11

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

					подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

3. Планирование спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой 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 спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле

На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехцикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов,

особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

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

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных 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.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложнённым, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что

особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Оперативное планирование

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового 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.

4. Организацию и проведение врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

2. Оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей, темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:

- резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи;
- резкое учащение дыхания (оно становится поверхностными аритмичным);
- значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей;
- жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны педагогов к его освоению.

Для планомерной подготовки высших разрядов по горнолыжному спорту выделяются следующие этапы

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

СШ по горным лыжам и альпинизму

Таблица 12

	Этапы подготовки														
	Начальная подготовка (НП)		Учебно-тренировочный (УТ)					Спортивное совершенствование (СС)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)				
	Год обучения/кол-во часов в неделю														
	1год/ 6час	2год/ 9час	1год/ 12час	2год/ 12час	3год/ 14час	4год/ 16час	5год/ 18час	1год/ 24час	2год/ 28час	3год/ 28час	1год/ 32час	2год/ 32час	3год/ 32час	4год/ 32час	5год/ 32час
	Количество часов в год														
Общая физическая подготовка	156	230	298	298	303	265	265	330	310	310	310	310	310	310	310
Специальная физическая подготовка	52	90	115	115	168	251	309	520	700	700	850	850	850	850	850
Техническая подготовка	35	53	62	62	62	62	62	70	60	60	60	60	60	60	60
Теоретическая подготовка	15	17	22	22	22	26	26	38	26	26	22	22	22	22	22
Участие в соревнованиях	14	22	30	30	44	76	100	80	106	106	120	120	120	120	120
Восстановительные мероприятия			17	17	26	33	40	44	62	62	75	75	75	75	75
Медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	9	8	9	9	20	20	20	20	20
Инструкторская и судейская практика					11	15	17	14	15	15	15	15	15	15	15
Итого:	276	416	552	552	644	736	828	1104	1288	1288	1472	1472	1472	1472	1472

Рекомендовано для всех этапов обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Понятие и физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащегося СДЮШОР.

Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

Значение и место горнолыжного спорта в Российской системе физического воспитания. Характеристика горных лыж как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий горными лыжами. Выступление российских горнолыжников на международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских горнолыжников. Школьные традиции, развитие горнолыжного спорта в крае.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ

ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы). Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы,

аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий горными лыжами. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

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

Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СДЮШОР, показания и противопоказания при занятиях горнолыжным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес,

пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построение учебно-тренировочных занятий.

Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий горнолыжным спортом. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

ТЕХНИКА. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Основные понятия о технике спусков и поворотов на лыжах, особенности техники слалома, гигантского слалома, супер-гигант и скоростного спуска.

Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих горнолыжников по видеофильмам.

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

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

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания.

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

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

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

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Морально-волевая подготовка – что такая воля: какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества.

Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.

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

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня

развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам (слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск). Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горным лыжам. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГОРНЫМ ЛЫЖАМ.

Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение горнолыжника при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Места занятий (горнолыжные трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы) и требования к ним. Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование,

инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снегогенерирующие и снегоуплотнительные машины.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)

Таблица 13

Тема	Год обучения	
	1	2
Общая физическая подготовка	156	230
Специальная физическая подготовка	52	90
Техническая подготовка	35	53
Теоретическая подготовка	15	17
Участия в соревнованиях	14	22
Восстановительные мероприятия		
Медицинское обследование	4	4

Инструкторская и судейская практика		
Итого	276	416

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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, в выборе места для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горных лыж. Поэтому в подборе тренировочных средств следует использовать упражнения, развивающие способности, характерные для занятий горными лыжами. Это так называемые специфические качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими 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 зарядку и в разминку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движений 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 «кузнечиков».

Для освоения независимой работы ног включают в занятия бег, взявшись за руки, эстафеты с переносом предметов.

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 урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Разучивание приемов движения на лыжах осуществляется главным образом методом показа (принцип наглядности). Тренер должен сам показать упражнение или иметь демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей.

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

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

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению и остановке. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих способностях. Для этого в тренировки включают соревнования в движении, соревнующиеся двигаются параллельно. На 2-3 году обучения, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими 8-12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона.

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

Тренер проверяет крепления, скользящую поверхность лыж, ботинки перед каждым занятием. Одежду, самочувствие детей проверяют перед каждым занятием. Замерзающих или плохо чувствующих себя детей отпускают с тренировки до ее окончания.

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

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

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

Сентябрь (общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростных способностей

Средства:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров
- челночный бег 2, 3, 4 x 10 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

Методические рекомендации:

- Скоростные способности развиваются только при выполнении упражнений в максимальном темпе путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 4-5 повторений
- Временной интервал выполнения упражнения от 4 до 11 секунд

2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

- бег 200, 300, 400 метров
- бег с изменением направления
- выпрыгивания из полного приседа и полу приседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед
- прыжки с подтягиванием коленей к груди
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок
- прыжки в шаге
- бег по окружностям
- бег по диагоналям
- висы

Методические рекомендации:

- работа выполняется с интенсивностью 80% от максимальной
- продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 30 до 40 секунд
- для данного возраста достаточно 3 повторений подряд
- пульс после выполнения упражнения должен составлять 180-190 ударов в минуту, а перед началом следующего повторения 100-110 ударов в минуту

3. Развитие двигательно-координационных способностей

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360*
180*
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор пока движение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

4. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”,
- “шпагаты”,
- наклоны вперед, назад, скрестные
- махи
- выпады вперед и в сторону
- отводящие приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации

- упражнения на гибкость выполнять хорошо разогретыми, после продолжительной разминки
- гибкость развивается путем неоднократных повторений
- после статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- гибкость лучше развивается во второй половине дня

Октябрь (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа 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
- бег по пересеченной местности
- имитация движений на роликовых коньках
- “слалом на траве”
- прыжки (в группировке, с подтягиванием коленей к груди, прыжки на скакалке, с вращением на 360*, 180*, прыжки на правой, левой ноге и т.п.)

Методические рекомендации:

- обращать внимание на динамику прыжков
- обращать внимание на технически правильное выполнение имитаций рук и ног на согласованность движений
- сохранять интервал работы характерный для скоростно-силовых нагрузок 30 секунд

2. Развитие двигательно-координационных способностей

Средства:

- (см. Сентябрь п. III)

3. Развитие силовой выносливости

Средства:

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.)
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)

- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении

- 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)

Методические рекомендации:

- для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры

- для данного этапа подготовки лучше применять упражнения отягощенные весом собственного тела и упражнения с использованием внешней среды, а остальным упражнениям уделять меньше внимания

- силовая нагрузка в данном возрасте должна строго контролироваться

Ноябрь (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование ранее освоенного и восстановление “чувства лыж”

Средства:

- прямой спуск в средней стойке с остановкой в коридоре 15x20 метров

- прямой спуск на правой, левой лыже

- коньковый ход по прямой, по кругу

- повороты с конькового шага, переступанием

- спуск наискось в средней стойке вправо, влево

- прыжки с прокатом вокруг ботинок, носков, пяток лыж
- прыжки с имитацией работы рук при выполнении спуска наискось
- наклоны, подскоки, приседания в движении на лыжах
- выполнение нескольких поворотов в клиновидном положении с ритмичным движением вверх-вниз

Методические рекомендации:

- обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Обучение старту и стартовому разгону

Средства:

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

Методические рекомендации:

- палки не отрываются от снега после установки их за турникет до самого стартового отталкивания
- разнообразие стартовой площадки (плоская, или в виде бугра)

3. Обучение стойке скоростного спуска

Средства:

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

Методические рекомендации:

- на данном этапе обучения стойка может быть относительно высокой, но туловище должно быть параллельно склону

4. Переход от поворотов в клиновидном положении к поворотам на параллельных лыжах среднего радиуса (работа над техникой)

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж

- тоже в поворотах по дугам малого радиуса

- выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж)

Декабрь (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование преодоления неровностей рельефа (бугров, впадин, перегибов, выпадов)

Средства:

- в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков

- в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево)

- в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж

- преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж

- преодоление впадин выпуском и подбором лыж

- сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа

Методические рекомендации:

- при выполнении упражнений спортсмен должен стоять строго по центру
- следить за динамикой работы ног

2. Совершенствование поворотов на параллельных лыжах по дугам малого среднего и увеличенного радиуса (работа над техникой)

Средства:

- см. Ноябрь п.1

Методические рекомендации:

- увеличить рабочий участок склона до 600-700 метров
- добиваться параллельности лыж, в связи с этим будет увеличиваться и скорость

3. Совершенствование вертикальной работы

Средства:

- прохождение учебной трассы с древками установленными наклонно
- прохождение учебной трассы вместо флага стоят арки
- прохождение учебной трассы установленной по типу “змейка”
- прохождение учебной трассы с использованием всех вышеуказанных элементов с добавлением подпрыгиваний

Методические рекомендации:

- движения должны быть раскованными
- должна сохраняться динамика работы ног и согласованность работы рук и ног
- все элементы должны выполняться своевременно, т.е. должен сохраняться правильный путь

4. Прохождение трасс слалома и слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Методические рекомендации:

- трасса должна сохранять параметры, оговоренные правилами соревнований для данного возраста

- обращать внимание на свободное скольжение и грамотный путь

5. Участие в соревнованиях по слалому и слалому- гиганту

Январь (специальная техническая подготовка)

1. Обучение прыжку в группировке

Средства:

- с небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с бугра
- с небольшого разгона в стойке скоростного спуска спрыгивание с бугра

- с разгона, в любой стойке спрыгивание с бугра с подтягиванием коленей к груди

Методические рекомендации:

- строгий индивидуальный подход к скорости на разгоне
- варьирование длины разгона в зависимости от уровня подготовки

2. Совершенствование стойки скоростного спуска

Средства:

- см. Ноябрь п. Ш

3. Совершенствование поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса (работа на технику)

Средства:

- см. Ноябрь п. 1

Методические рекомендации:

- четкое соблюдение параллельности ведения лыж
- увеличение скорости
- увеличение рабочего отрезка трассы до 800 метров для поворотов по дугам большого и среднего радиуса и до 400 метров для поворотов по дугам малого радиуса

- решение вопросов индивидуализации техники

4. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- см. Декабрь п.1

Методические рекомендации:

- увеличение скорости прохождения трасс
- вводить в тренировочные занятия прохождение трасс с учетом времени и в комбинезонах

5. Знакомство с трассой супер-гиганта и прохождение участка трассы супер-гиганта

Методические рекомендации:

- на пологих участках можно принимать стойку скоростного спуска
- четко контролировать скорость на трассе (важен и перебор скорости и недобор)
- повороты проходить в средней стойке

6. Участие в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту

Методические рекомендации:

- оптимальное количество соревнований 3-4 в месяц
- в соревнованиях по супер-гиганту участие необязательно
- на данном этапе обучения необходимо определить расположенность каждого спортсмена группы к тому или иному виду горнолыжной программы

Февраль (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование стойки скоростного спуска

Средства:

- см. Ноябрь п. III
- прохождение поворотов по дугам большого радиуса в стойке скоростного спуска

2. совершенствование техники прохождения поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса

Средства:

- выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров
- выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров
- выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров

Методические рекомендации:

- обращать внимание на безотрывное скольжение и переход из поворота в поворот
- сохранять динамику вертикальной работы
- сохранять параллельность лыж в скольжении

3. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- трасса слалома
- трасса слалома-гиганта
- трасса супер-гиганта

Методические рекомендации:

- обращать внимание на грамотный путь и безотрывное скольжение
- контролировать скорость прохождения трасс супер-гиганта

4. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы (участие в трех четырех соревнованиях)

Март (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов

Средства:

- см. Декабрь п. III

2. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме

Средства:

- см. Февраль п. III

3. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие в первенстве России

Апрель (общая физическая подготовка)

1. Развитие общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры
- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. I

Май (общая физическая подготовка)

1. Воспитание общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п.1

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1

3. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции.

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

Июнь (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п.1

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Воспитание скоростных способностей

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1

4. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. III

Июль (общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п.1

- нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности

2.Совершенствование двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.Ш

УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Примерный тематический план тренировочных занятий для тренировочных групп (ч)

Таблица 14

Тема	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	298	298	303	265	265
Специальная физическая подготовка	115	115	168	251	309
Техническая подготовка	62	62	62	62	62
Теоретическая подготовка	22	22	22	26	26
Участия в соревнованиях	30	30	44	76	100
Восстановительные мероприятия	17	17	26	33	40
Медицинское обследование	8	8	8	8	9
Инструкторская и судейская практика			11	15	17
Итого	552	552	644	736	828

Тренировочный этап первого-второго года обучения

Задачи общеподготовительного периода.

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

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода.

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома
2. Совершенствования умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

Задачи соревновательного периода

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

Организационно-методические указания

При проведении учебно-тренировочных занятий с учебно-тренировочными группами необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у детей пропадает и происходит неоправданный отсев, впрочем, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способности детей и уровня их физической подготовки. Не следует сдерживать детей, успешно овладевающих программным материалом, быстрее других продвигающихся вперед.

Основное внимание должно быть направлено на правильность исполнения основных элементов технических приемов на лыжах. Нельзя допускать закрепления технических погрешностей. Для совершенствования техники спусков и поворотов широко применяются специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Увеличивают длину учебных трасс и склона при незначительном увеличении крутизны склона. Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска. Крепления и одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон. Замерзших и плохо себя чувствующих детей

отпускают с занятий до их окончания. На всех занятиях тренер должен быть на лыжах и показывать детям все упражнения, которые они изучают, акцентируя их внимание на главных элементах упражнения.

Тренировочный склон и его выкат не должен вызывать у детей чувство страха. Каждый ребенок должен стартовать с той высоты, которая ему доступна, постепенно поднимаясь выше.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся правила пользования подъемником, правила поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать ученикам о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укрепления здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении приемов на лыжах. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости. Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют занимающихся по командам так, чтобы не создавать «наигранных звеньев». С этой же целью используют в играх и упражнениях с мячами различные по величине и весу мячи, игры проводят на площадках с различным покрытием, вносят изменения в условия проведения игр.

Для совершенствования быстроты реакции и ориентирования в пространстве применяют упражнения и игры с мячами, встречные эстафеты, в которых пути участников пересекаются, упражнения, в которых то или иное движение выполняют по сигналу.

Тренировочный этап 3,4,5г.о.

Задачи подготовительного периода

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 приемов скольжения на лыжах.

Задачи соревновательного периода

1. Совершенствование техники выполнения поворотов.
2. Совершенствование техники старта
3. Закаливание организма, укрепление здоровья занимающихся.

Организационно-методические указания

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. В этом возрасте продолжается половое созревание детей, возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего работа 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 техники.

В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс.

Физическая нагрузка на занятия 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 22-25с, так как при нагрузке

продолжительностью от 30с до 2мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу на горных 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.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма занимающихся. Для этого на занятиях в летнем и осеннем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 минут.

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

Сентябрь (общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростной выносливости

Средства:

- бег 20, 30, 40, 60, 100 метров
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 20, 30, 40 метров
- челночный бег 3, 4, 5 x 10 метров
- плавание на дистанцию 25 метров
- короткие спурты в спортивных играх, эстафетах
- бег на дистанцию 30, 40, 50, 60 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты)
- бег 30, 40, 50, 60, 70 метров в гору и под гору

Методические рекомендации:

- Скоростная выносливость развивается только при работе в зоне максимальной интенсивности путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 6-8 повторений каждого упражнения
- Временной интервал выполнения упражнения от 5 до 16 секунд, но возможно расширение интервала работы до 20 секунд

2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

- бег 400, 600, 800 метров
- кондиционный бег
- бег с изменением направления (по типу челночного бега)
- бег по окружностям
- бег по диагоналям
- прыжки с подтягиванием коленей к груди
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок
- выпрыгивания из полного приседа и полу приседа
- прыжки в шаге

Методические рекомендации:

- Работа выполняется с интенсивностью 85-90 % от максимальной
- Продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 50 до 70 секунд
- Для данного возраста достаточно 3 повторений подряд выдерживая соответствующий пульс (180-200 ударов в минуту после нагрузки и 100-120 перед началом следующего повторения)
- После выполнения всех прыжковых упражнений необходимо выполнять висы на перекладине

3. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* и 180*, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса
- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закреплённой опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием качелей (полные обороты на 360* вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

Развитие двигательной координации происходит до тех пор, пока упражнение не станет выполняться автоматически, поэтому большое значение имеют элементы новизны.

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой
- “мосты”
- “шпагаты”
- наклоны вперед, назад, скрестные наклоны
- махи

- выпады вперед и в сторону
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах
- статические упражнения на растягивание мышц
- все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах

Методические рекомендации:

- Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять хорошо разогретыми после продолжительной разминки
- Гибкость развивается путем неоднократных и ежедневных повторений
- После статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- Гибкость лучше развивается во второй половине дня

5. Развитие силовой выносливости

Средства:

- Упражнения, отягощенные весом собственного тела
- Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжет
- Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет дополнительной опоры
- Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 70-100 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- Статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивлении
- Упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и пр.)

- Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и пр.)

Методические рекомендации:

- Для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры

- Для данного этапа обучения на ведущее место по значимости выходят упражнения с использованием внешних предметов

- Силовой подготовке в данном возрасте следует уделять больше внимания, чем на предыдущих этапах обучения

Октябрь (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных физических качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа 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 (выполняется в гору и под гору)

- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды и ритма правым и левым боком, спиной вперед с палками

- имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием

- препятствий

- бег по пересеченной местности

- имитация движений горнолыжника на роликовых коньках

- “слалом на траве”

- прыжки в воду, с возвышенности, с песчаного уступа и т.п.(в группировке, с подтягиванием коленей к груди, с вращением на 360*, 180*, с разведением ног и пр.)

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на динамику прыжков
- Обращать внимание на технически правильное выполнение имитаций рук и ног, на согласованность движений
- Сохранять интервал работы характерный для скоростно-силовых нагрузок 50-70 секунд, для некоторых упражнений дозировку можно уменьшить

2. Развитие двигательно-координационных способностей и быстроты движений

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III для УТГ 4\5 года обучения

3. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

См. Сентябрь п.V для УТГ 4\5 года обучения

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

См. Сентябрь п.1V для УТГ 4\5 года обучения

Ноябрь (специальная техническая подготовка)

1. Восстановление “чувства лыж”

Средства:

- прямой спуск и повороты по дугам среднего и малого радиуса на одной лыже вторая отстегнута
- коньковый ход по прямой и по окружности
- повороты с конькового шага
- прыжки с прокатом вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж и с имитацией работы рук

- прыжки без проката с уколом палками вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж

- преодоление серии бугров с выраженной вертикальной работой

- вращения на 360 * вокруг своей оси

- сопряженные повороты по дугам среднего радиуса с выраженной вертикальной работой

- прохождение участка склона в стойке скоростного спуска

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Совершенствование старта толчком ногами, прогибом и выхлестом лыж

Методические рекомендации:

- Движение выполняется целостно

- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться

3. Совершенствование стойки скоростного спуска в движении по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска

Методические рекомендации:

- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться

- Упражнение не расчленяется на отдельные задания, а выполняется целостно на участке 800-1000 метров сочетая дуги различного радиуса в одном спуске

- Можно использовать трамплин для преодоления его в стойке “с ходу” полетом в группировке

4. Работа над техникой по дугам большого, среднего и малого радиуса

Средства:

- Дуги большого радиуса
- Дуги среднего радиуса
- Дуги малого радиуса

Методические рекомендации:

- На данном этапе обучения идет дальнейшее совершенствование навыка скольжения по дальнему радиусу поворота и винто-углового положения

Декабрь (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование прыжка с трамплина полетом в группировке и освоении прыжка с трамплина опережением

Средства:

- Прыжки с трамплина в группировке с увеличением стартового разгона
- Прыжки с места толчком с двух ног и перепрыгиванием макушки трамплин с последующим приземлением
- Выталкивание с двух ног с перепрыгиванием макушки трамплина с небольшого разгона и с последующим приземлением
- Дальнейшее увеличение длины разгона
- Обращать внимание на динамику работы ног

2. Работа над техникой по дугам большого и среднего радиуса с использованием стойки скоростного спуска и преодолением бугра различными способами

Методические рекомендации:

- Использовать различные сочетания вариантов в движении на рабочем участке
склона длиной 800-1000 метров
- Первая половина месяца характеризуется большим объемом по километражу
- Корректировать технику в процессе работы, обращать внимание на индивидуальные особенности спортсменов

3. Прохождение трасс супер-гиганта и слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- Трасса супер-гиганта
- Трасса слалома-гиганта

Методические рекомендации:

- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам

(количество ворот)

- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супер-гиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- В декабре рекомендуется принимать участие в 3-4 стартах
- Если имеется возможность, то старших по году рождения спортсменов можно допускать в группу юниоров для участия в соревнованиях

Январь (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование винто-углового движения по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска

Средства:

- Дуги среднего радиуса с большой боковой амплитудой работы ног без палок, палки перед собой в руках, палки за спиной в согнутых локтях
- Дуги среднего радиуса с увеличенным углом атаки без уколов палками только с их имитацией

- Дуги большого радиуса в низкой стойке, в стойке скоростного спуска, с преодолением бугров в движении

- Прохождение в стойке скоростного спуска пологих участков склона и преодоление бугра полетом в группировке и опережением

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на безотрывное скольжение при переходе из поворота в поворот и при прохождении самого поворота

- Сохранять динамику вертикальной работы

- Обращать внимание на то, чтобы лыжи проходили по дальнему радиусу поворота, что и будет обеспечивать максимальный угол атаки поворота

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства:

- Прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток лыж с уколом палками в высокой стойке

- Прыжки с прокатом вокруг ботинок с уколом палками в высокой стойке

- Вращения на 360* вправо, влево

- Короткие дуги в высокой стойке

- Прохождение змейки из 15-18 ворот с ограниченным расстоянием от флага до флага в высокой стойке

- Повороты малого радиуса, выпуская и догоняя лыжи

- Резаные повороты малого радиуса с уколом палками в высокой стойке

- Трасса слалома

Методические рекомендации:

- Необходимо выполнять укол палками

- Необходимо стоять по центру и в высокой стойке

- В постановке трасс слалома достигать большего разнообразия

3. Прохождение трасс супер-гиганта и слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

- См. Декабрь п. Ш

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- Рекомендуются принять участие в 5-6 соревнованиях

Февраль (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование винто-углового движения в поворотах по дугам большого и среднего радиуса

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. 1

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. П

3. Совершенствование прохождения трасс супер-гиганта и слалома-гиганта

в тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. Ш

- В тренировочный процесс больше вводить прохождение трасс в комбинезонах и соответственно прохождение трасс на время

4. Участие в соревнованиях

Средства и методические рекомендации:

- Рекомендуются принять участие в 4-5 соревнованиях

Март (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов

Средства:

- см. Декабрь п. III

2. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта на повышенной скорости в соревновательном режиме

Средства:

- см. Февраль п. III

3. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие в первенстве России

Апрель (общая физическая подготовка)

1 Развитие общей выносливости

Средства:

- бег по пересеченной местности
- кондиционный бег
- кроссовая подготовка
- вело подготовка
- спортивные игры
- круговая тренировка со специальными упражнениями
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме
- плавание

Методические рекомендации:

- общая выносливость развивается в рабочем интервале 30 минут
- особо эффективны кондиционные кроссы
- важно сохранять режим дыхания

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1V

Май (общая физическая подготовка) (144-159 занятие)

1. Воспитание общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п.1

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1V

3. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

Июнь (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п.1

2. Совершенствование двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Воспитание скоростных способностей

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1

4. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. III

Июль (общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п.1

- нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности

2. Совершенствование двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.Ш

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на горных лыжах;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

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

Примерный тематический план групп совершенствования спортивного мастерства

Таблица 15

Тема	Год обучения		
	1	2	3

Общая физическая подготовка	330	310	310
Специальная физическая подготовка	520	700	700
Техническая подготовка	70	60	60
Теоретическая подготовка	38	26	26
Участия в соревнованиях	80	106	106
Восстановительные мероприятия	44	62	62
Медицинское обследование	8	9	9
Инструкторская и судейская практика	14	15	15
Итого	1104	1288	1288

Технико-тактическая подготовка

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в горных лыжах. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств горнолыжника: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости, быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления, расслабления, чувство времени и т.д.

Психологическая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

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

- 1) *вербальные* (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) *комплексные* – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о

достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен

должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных горнолыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Медико-биологический контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

Клинические и параклинические методы обследования:

- к клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;
- параклинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические): КТ, МРТ;

- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов;
- лабораторные методы исследования: анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи;
- функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям горнолыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла.

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

3. Самоконтроль.

Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20 °C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями., степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и

психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных горнолыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей

и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему **методов убеждения и методов приучения**. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;

- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;

- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменами коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контроль должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, – это решающий критерий;

- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;

- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;

- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу,

должны получить их признание;

- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;

- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим

фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия даст широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно, развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с

внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки, В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - *поручения*. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию

собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Инструкторская и судейская практика

В основе любого процесса обучения лежат следующие принципы: сознательность и активность, наглядность, систематичность и последовательность, доступность, прочность.

Сознательность и активность: Обучающийся должен знать свой манёвр, видеть цель упражнения, понимать его логику. Тогда появляется активность столь необходимая при обучении.

Наглядность: Движения горнолыжника, их координация несколько необычны. Чтобы уловить специфику действий при спуске, ученик должен иметь четкий двигательный образ. По этому показ движений приобретает первостепенное значение. Приём демонстрируется по несколько раз, так, чтобы ученик мог увидеть приём с разных точек.

Систематичность и последовательность: В рамках целостной программы предусматривается постепенное приобретение необходимых навыков для овладения в дальнейшем более сложной техникой. К этому принципу относится и понятие прогрессирующее: упражнения должны усложняться, а нагрузки – постепенно возрастать.

Доступность: Приёмы техники, предлагаемые на данном этапе обучения, должны быть ему по силам. На практике этот принцип осуществляется, если инструктор неуклонно следует основным дидактическим правилам: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному, от общего к частному, от лёгкого к трудному.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и в группах высшего спортивного мастерства согласно учебному плану.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- совершенствование основных элементов техники катания на горных лыжах;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга.

На этапе высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Кандидат мастера спорта», Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства (ч)

Таблица 16

Тема	Год обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка	310	310	310	310	310
Специальная физическая подготовка	850	850	850	850	850
Техническая подготовка	60	60	60	60	60
Теоретическая подготовка	22	22	22	22	22
Участия в соревнованиях	120	120	120	120	120

Восстановительные мероприятия	75	75	75	75	75
Медицинское обследование	20	20	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	15	15	15	15	15
Итого	1472	1472	1472	1472	1472

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и

занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата в горнолыжном спорте

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений горнолыжника в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в горнолыжном спорте на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена (табл. 17).

Иерархия значимости факторов, определяющих уровень спортивной результативности горнолыжника на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 17

Категория факторов, влияющих на достижение спортивной результативности	Уровень значимости

Энергетические (функциональные)	****
Личностно-психические	***
Технико-тактические	**
Морфологические	*

Примечание. Факторная нагрузка в общей дисперсии выборки:

**** 30-40%; *** 20-25%; ** 10-15%; * менее 10%.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) горнолыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки горнолыжников на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и

макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в горнолыжном спорте различна и составляет от одного до трех-четырёх олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

Техническая подготовка

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

2)обеспечение максимальной согласованности двигательной вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной

реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др);

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

Таблица 18

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при	Развитие интенсивности и устойчивости внимания

	неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановке	Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

Врачебно-педагогический контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследовании.

Как правило, в процессе педагогического контроля подготовленности горнолыжников регистрируются следующие показатели:

- время прохождения дистанции на контрольных тренировках и соревнованиях;

- время преодоления стандартных отрезков тренировочной или соревновательной дистанции;

- скорость движения, пульсовая, кислородная и энергетическая стоимость метра пути на стандартных отрезках дистанций;

- уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом ГОУДОД «ОСДЮСШОР по лыжному спорту» и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное

медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1.Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2.Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3.Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4.Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5.Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6.Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7.Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8.Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

-составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы спортивной секции;

-проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

-составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

-организация и судейство районных и городских соревнований по горнолыжному спорту.

6. Рекомендации по организации психологической подготовке

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому

перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

7. Планы применения восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке горнолыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками(они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном

направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

8. Планы антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, не достаточно развита. Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. Это демонстрирует результат эксперимента по внедрению в процесс образования молодых спортсменов, теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

1. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимание вреда приносимому допингом здоровью

спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

2. Авторитет тренера - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

3. Отсутствие антидопинговых знаний - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов. На примере анкетирования учащихся спортивных школ, в частности - тяжелоатлетов, продемонстрировавших самые негативные результаты, мы видим, что у 66% из них есть друзья, употребляющие запрещенные средства для достижения спортивных результатов. Это в свою очередь способно объяснить и весьма большое количество одобрительных высказываний в пользу допинга, продемонстрированное молодыми штангистами.

Экспериментальная программа

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся в учреждениях системы дополнительного физкультурного образования. Второе - это работа с администрацией школ и тренерским составом.

В связи с этим, нами была сформирована образовательная программа «Профилактика применения допинга в современном спорте», целью которой является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе. Для этого предлагается изучение основных концепций и подходов, существующих в мире для борьбы с допингом, а также ключевых проблем, существующих в современной антидопинговой политике. Программа курса предназначена для формирования целостной системы взглядов в данной области. Она носит теоретический и проблемный характер и, вместе с тем, предполагает прикладной анализ современных проблем воспитания достойных представителей российского спорта. В результате она должна создать у юных спортсменов:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.
3. Четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.
4. сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

Таблица 19

№	Мероприятия	Срок	Исполнители
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Инструктора-методисты, тренеры-преподаватели
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	В течение года	Инструктора-методисты, тренеры-преподаватели
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список - запрещенный список	В течение года	Инструктора-методисты, тренеры-преподаватели
4	Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»	В течение года	Инструктора-методисты, тренеры-преподаватели

9. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по горнолыжному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по горнолыжному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по горнолыжному спорту;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по горнолыжному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам

практической и теоретической подготовки спортсмена с учетом возраста и квалификации учащихся.

Спортсмены тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в горнолыжном спорте терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими горнолыжниками, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться, совместно с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе, в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики учащиеся групп спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с велосипедистами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли помощника судьи, помощника секретаря.

Формой игрового контроля должно быть выполнение зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Учащимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Все виды контроля зависят от особенностей вида спорта. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Они зависят от особенностей конкретного вида спорта, состава занимающихся, наличия специальной аппаратуры и других материально-технических возможностей и условий.

1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта горнолыжный спорт

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по виду спорта горнолыжный спорт

Таблица 20

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

I. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта горнолыжный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта горнолыжный спорт.

II. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта горнолыжный спорт;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

III. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

IV. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью

ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)

Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Бег на 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 24

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1600 м)	Бег 6 минут (не менее 1400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки

Таблица 25

Группы	Год обучения	Общая физическая подготовленность								Специальная подготовленность
Контрольные упражнения ЮНОШИ										
Этап начальной подготовки	1	Бег на 30 м (не более 6,5с)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжки на скакалке 30с (не менее 30 раз)	Бег 800м (не более 6мин 50с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 10,3с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 3,5см)		
	2	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжки на скакалке 30с (не менее 50 раз)	Бег 800м (не более 6 мин 00с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 9,8с)	Наклон вперед из положения стоя (не более 4см)		
Контрольные упражнения ДЕВУШКИ										
Этап начальной подготовки	1	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Прыжок в длину с места (не менее 125см)	Прыжки на скакалке 30с (не менее 35 раз)	Бег 800м (не более 7 мин 00с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 10,9с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5см)		
	2	Бег на 30 м (не более 6,7с)	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжки на скакалке 30с (не менее 55 раз)	Бег 800м (не более 6мин 10с)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 10,9с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5см)		
Контрольные упражнения ЮНОШИ										
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Бег на 60 м (не более 11,2 с)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Бег 800м (не более 4 мин 50 с)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 9,3с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5см)	Шпагат (не более 10 см)	
	2	Бег на 60 м (не более 11,2 с)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Бег 800м (не более 4 мин 50 с)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 9,3с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5см)	Шпагат (не более 7 см)	
	3	Бег на 60 м (не более 11,2 с)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Бег 800м (не более 4 мин 50 с)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 9,3с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5см)	Шпагат (не более 5 см)	
	4	Бег на 60 м (не более 11,2 с)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Бег 800м (не более 4 мин 50 с)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 9,3с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5см)	Шпагат (не более 3 см)	
	5	Бег на 60 м (не более 11,2 с)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)	Бег 800м (не более 4 мин 50 с)	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Челночный бег 3х10м (не более 9,3с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 5см)	Шпагат (не более 1 см)	

Контрольные упражнения ДЕВУШКИ										
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)	Бег 800м (не более 5 мин 00 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7см)	Шпагат (не более 10 см)	
	2	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)	Бег 800м (не более 5 мин 00 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7см)	Шпагат (не более 7 см)	
	3	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)	Бег 800м (не более 5 мин 00 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7см)	Шпагат (не более 5 см)	
	4	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)	Бег 800м (не более 5 мин 00 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7см)	Шпагат (не более 3 см)	
	5	Бег на 60 м (не более 11,8 с)	Прыжок в длину с места (не менее 150см)	Бег 800м (не более 5 мин 00 с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 9,6с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7см)	Шпагат (не более 1 см)	
Контрольные упражнения ЮНОШИ										
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Бег на 6мин (не менее 1400м)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 8,0 с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7см)	Шпагат	Обязательная техническая программа
	Свыше года	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Бег на 6мин (не менее 1400м)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 8,0 с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 7см)	Шпагат	Обязательная техническая программа
Контрольные упражнения ДЕВУШКИ										
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	Бег на 100 м (не более 14,5 с)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Бег на 6мин (не менее 1250м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 8,5 с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 10 см)	Шпагат	Обязательная техническая программа
	Свыше года	Бег на 100 м (не более 14,0с)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Бег на 6мин (не менее 1400м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 8,5 с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 8см)	Шпагат	Обязательная техническая программа
Контрольные упражнения ЮНОШИ										
Высшего спортивного мастерства		Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Бег на 6мин (не менее 1600м)	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 7,5 с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 8см)	Шпагат	Обязательная техническая программа
Контрольные упражнения ДЕВУШКИ										
Высшего спортивного мастерства		Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Бег на 6мин (не менее 1400м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)	Челночный бег 3x10м (не более 8,0 с)	Наклон вперед из положения стоя (не менее 10см)	Шпагат	Обязательная техническая программа

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется *тестированием*.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется *ретестом*. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;

2. необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;

3. перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;

4. оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;

5. выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе использования тестовых программ регистрировать физиологические параметры.