

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

«Утверждаю»
Директор ГКУ ДО «СШ
по горным лыжам и альпинизму»
Минспорта КБР

Р.Х.Гулиев _____
« _____ » _____ 2023 г.

ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Дополнительная образовательная

Программа спортивной подготовки

Программа разработана на основе:

«Федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта

горнолыжный спорт»

Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. N 881 "Об утверждении
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "горнолыжный
спорт"

п.Терскол

2023г.

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 учебно-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 учебно-тренировочной работы.....	9
5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
6. Предельные учебно-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 годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	31
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	34
1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	34
2. Рекомендуемые объемы учебно-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
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 учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных средств.

д) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

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

е) Возрастаение 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 учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

1. Программа обучения до года

Цели и задачи программы

Цель образовательной программы -

- создание условий для укрепления здоровья и закаливания организма, совершенствования физических данных ребенка;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям горнолыжным спортом;
- формирование дружеских взаимоотношений между детьми;
- развитие познавательных интересов и расширение кругозора,
- воспитание волевых черт характера.

Задачи:

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Во всех формах организации двигательной деятельности воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Совершенствовать специальные физические умения и навыки в технике прохождения слаломных ворот и ворот гигантского слалома;
- Развивать морально-волевые качества спортсмена, скорость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции, совершенствовать свои физические качества.
-

Принципы реализации программы.

В основу предлагаемой программы взяты общие *дидактические принципы*: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка;

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7 - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4
-------------------------------------	-----------------	----	-------

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

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25	17-22	17-22
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29	22-29	18-24
Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренер-преподаватель-преподавательская и судейская практика (%)			8-10	8-10	9-11	9-11
Инструкторская и судейская практика(%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	9-11

Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
--	-----	-----	-----	-----	-----	------

**3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
горнолыжный спорт**

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 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 учебно-тренировочной работы
Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки**

Таблица 4
(Приложение №2 к
ФССП,
утвержденному
Приказом Минспорта
РФ от 31.10.2022
№881)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4.5 - 6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5-6	9-14	9-14
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Продолжительность учебно-учебно-тренировочных занятий устанавливается в астрономических часах (60 минут), при этом учебная (преподавательская) нагрузка исчисляется исходя из продолжительности занятий, не превышающей 45 минут.

Тренер-преподаватель-преподаватель проводит учебно-учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-учебно-тренировочных групп при соблюдении условия

✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов.

Перевод занимающихся на следующие этапы обучения и увеличение учебно-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 либо переводятся на этап СО. 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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочные нагрузки

Известно, что малые учебно-тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого учебно-тренировочного эффекта, поэтому тренер-преподаватель-преподаватель 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 учебно-тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 200–300 до 1300–1500 ч в год;
- количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 2–3 до 15–20 и более;
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличиваются до 5–7;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля учебно-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 учебно-тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина учебно-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 учебно-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 превышает 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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	-	1	2	4	9

Приложение N 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"горнолыжный спорт", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. N 881

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

В ходе каждого занятия тренер-преподаватель-преподаватель контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Дети, выполнившие контрольные нормативы по физической, технической подготовке и требования ЕВСК могут быть переведены на другой этап обучения.

Контрольные нормативы являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовке спортсменов.

воспитательные задачи оцениваются по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований.

Переводные контрольные нормативы.

1. Контрольные переводные нормативы проводятся во всех группах в конце учебного года .

2. При переводе в группах начальной подготовки на следующий год принимаются нормативы ОФП по 7 видам. А так же наблюдается динамика роста по СФП на горных лыжах.

**Требования к количественному и качественному составу групп
подготовки**

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
"горнолыжный спорт", утвержденному
приказом Минспорта России
от 31 октября 2022 г. N 881

**СРОКИ
РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ
ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ
ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ
В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

На основании Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

4.3. Определить **максимальную наполняемость учебно-учебно-тренировочных групп** с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом [федерального стандарта](#) спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.) По Стандарту 2022 года	Рекомендуемый количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше одного года	7	4-6	14
	первый год		10-12	
	второй год		9-11	

	третий год		8-10	
	четвертый год		7-9	
	пятый год		6-8	
Начальной подготовки	первый год	10	14-16	20
	второй год		12-14	

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 учебно-тренировочные и соревновательные воздействия полностью отвечают функциональным возможностям организма.

Многолетняя система тренировки спортсмена от новичка до мастера спорта - это не только пакет стандартов учебно-тренировочных программ по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств для спортсменов разной квалификации, возраста и пола, это система выбора индивидуальных учебно-тренировочных программ по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена. Основным принципом, которым должны руководствоваться тренер-преподаватель-преподаватель, спортсмен, врач, психолог при выборе учебно-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 учебно-тренировочных средств на оптимальную величину их приращения. Прирост учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных учебно-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 учебно-тренировочной программы мастеров спорта. Выбор индивидуальной учебно-тренировочной программы (степень объема и степень интенсивности) на каждый год нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена. При выборе каждой очередной учебно-тренировочной программы годового цикла (степень объема и степень интенсивности) следует руководствоваться полностью выполненной учебно-тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная учебно-тренировочная программа за год - это подготовка к освоению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Переход на более высокий уровень учебно-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 учебно-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-преподаватель-преподаватель, с одобрения врача и психолога, совместно решают вопрос о учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных средств, и на какую величину.

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

Учебно-тренировочная программа в процессе ее выполнения может быть изменена на любом этапе годового цикла, как в сторону понижения ступени 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 учебно-тренировочной программы по объему или интенсивности на этапах годового цикла осуществляется с учетом результатов контрольно-учебно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП, выполнения контрольных тренировок объемного и скоростного характера специфических средств тренировки, контрольных медицинских осмотров.

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

Каждую из рекомендуемых ежегодных учебно-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 учебно-тренировочных программ горнолыжников от новичка до мастера спорта. Не следует компенсировать пропущенную учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочную программу по объему и интенсивности юниоров, а то и выше, стремясь быстрее дать спортсмену "высшее образование", быстрее вывести ученика на высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-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, "слопаться", потерять интерес к тренировкам и соревнованиям.

Данная система выбора учебно-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 учебно-тренировочных программ в многолетней тренировке от новичка до мастера спорта нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности учебно-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 учебно-тренировочной программы должна система контрольно-учебно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-учебно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки - важный инструмент в руках тренер-преподаватель-преподавателя, 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену сильную учебно-тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Тренер-преподаватель-преподаватель не должен спешить, не должен форсировать подготовку спортсмена, выбирая трудные учебно-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 учебно-тренировочную программу.

Тренер-преподаватель-преподаватель, руководствуясь знаниями возрастных особенностей организма, принципами спортивной тренировки, учитывая индивидуальные темпы освоения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, уровень подготовленности спортсмена по ОФП и СФП, предлагает конкретные и реальные для выполнения программы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности средств спортивной подготовки очередного этапа, периода, годового цикла. Напряженность учебно-тренировочного процесса каждой учебно-тренировочной программы на всех этапах, используемые средства подготовки по объему и интенсивности, формы учебно-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 тренер-преподаватель-преподавателя, врача предвидеть опасность возникновения глубокого переутомления спортсмена, а при выборе учебно-тренировочной программы на неделю, месяц, этап, период, годовой цикл опираться на физические и волевые возможности спортсмена к предстоящим физическим и психологическим воздействиям учебно-тренировочного процесса.

На каждом этапе годовой учебно-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 учебно-тренировочной нагрузки. Необходимо быстро вносить поправки в учебно-тренировочный процесс в соответствии с состоянием здоровья и подготовленностью спортсмена к предстоящей учебно-тренировочной работе, то есть тренироваться по наиболее рациональной на данный момент учебно-тренировочной программе по объему и интенсивности учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок по общей напряженности, пройти после этого дополнительный медосмотр и, по разрешению врача, снова включиться в выполнение своей учебно-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 учебно-тренировочной программе.

Нельзя проводить учебно-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 учебно-тренировочном процессе профилактики перенапряжения - залог стабильных результатов. В процессе учебно-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. Сопrotивляться на тренировке можно утомлению, но не болезни.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой учебно-тренировочной программе по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной учебно-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, учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочных программ по объему и интенсивности учебно-тренировочных средств на любой этап, период, годовой цикл в зависимости от подготовленности спортсмена, позволяют точнее определять индивидуальные ежегодные учебно-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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки по напряженности, направленности, специфичности будет разумной, если объемы и интенсивность учебно-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 учебно-тренировочных программ.

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

Тренер-преподаватель-преподаватели 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 учебно-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)

Учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-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 учебно-тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 12

	Этапы подготовки														
	Начальная подготовка (НП)		Учебно-учебно-тренировочный (УТ)					Спортивное совершенствование (СС)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)				
	Год обучения/кол-во часов в неделю														
	1г од/ /	2г од/ /	1г од/ 12	2г од/ 12	3г од/ 14	4г од/ 16	5г од/ 18	1г од/ 24	2г од/ 28	3г од/ 28	1г од/ 32	2г од/ 32	3г од/ 32	4г од/ 32	5г од/ 32
		6ч ас	9ч ас	12ч ас	12ч ас	14ч ас	16ч ас	18ч ас	24ч ас	28ч ас	28ч ас	32ч ас	32ч ас	32ч ас	32ч ас
Количество часов в год															
Общая физическая подготовка	15	23	29	29	30	26	26	33	31	31	31	31	31	31	31
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:	27	41	55	55	64	73	82	11	12	12	14	14	14	14	14
	6	6	2	2	4	6	8	04	88	88	72	72	72	72	72

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-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 учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию на 1 год при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Принципы реализации программы.

В основу предлагаемой программы взяты общие *дидактические принципы*: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к осмысленному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка;

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание,

одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

Организация учебно-воспитательного процесса.

Особенностью предлагаемой программы является возможность ее реализации в целом, как самостоятельной по всем этапам, так и при включении ее отдельных этапов в другие комплексные развивающие образовательные программы.

В зависимости от начальной физической подготовки детей и увеличения времени занятий, корректируемых учебным планом на текущий год, содержание базовых тем может быть дополнено комплексами специальных упражнений различной степени сложности. Соответственно в данной программе прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей.

Программа предусматривает обучение детей 10-12 лет и рассчитана на 2 года.

План занятий составлен на 46 недель основного этапа и 6 недель переходного этапа (летнее время).

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка, на основании личного заявления.

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 построении учебно-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

учебно-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-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 учебно-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-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.

Учебно-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 занятии не должна быть слишком интенсивной, для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25с, 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-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 закрепленной 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 сопротивление
- 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 учебно-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 учебно-тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

- См. Декабрь п. Ш

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- Рекомендуется 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. I

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. II

3. Совершенствование прохождения трасс супер-гиганта и слалома-гиганта в учебно-тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. III

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

4. Участие в соревнованиях

Средства и методические рекомендации:

- Рекомендуется 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 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. IV

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 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 способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.Ш

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. По итогам каждого тренировочного цикла проводится оценка уровня двигательных способностей ребенка и

приобретенных навыков. Контроль осуществляется в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования, соревнований.

Дети, выполнившие контрольные нормативы по физической, технической подготовке и требования ЕВСК могут быть переведены на другой этап обучения. Дети не выполнившие контрольные нормативы по физической, технической подготовке, могут повторно пройти данный этап обучения.

Контрольные нормативы являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовке спортсменов

воспитательные задачи оцениваются по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;
- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований.

Переводные контрольные нормативы.

1. Контрольные переводные нормативы проводятся во всех группах в конце учебного года .
2. При переводе в группах начальной подготовки на следующий год принимаются нормативы ОФП по 7 видам. А так же наблюдается динамика роста по СФП на горных лыжах.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

Для учащихся групп начальной подготовки по горнолыжному спорту

Упражнения		Возраст и показатели						
		6	7	8	9	10	11	12
1.Бег 30 м(с)	Юноши	7.6	7.2	6.8	6.2			
	Девушки	7.8	7.4	6.9	6.3			
2.Бег 60м(с)	Юноши					11.2	10.6	10.4
	Девушки					11.4	10.8	10.6
3.Бег 100м(с)	Юноши							
	Девушки							
4.Пистолетик (раз)	Юноши	2	3	5	8	10	12	14
	Девушки	1	2	3	5	8	9	11
5.Подтягивание на	Юноши					4	5	6
	Девушки							
6.Отжимание (раз)	Юноши	4	6	7	8			
	Девушки	3	4	5	6	8	10	12
7.Пятискок	Юноши					7,70м	8,0м	8,70м
	Девушки					7,2м	7,6м	7,9м
8.Бег по пересеченной местности 1000м,2000ч.3000м	Юноши	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ						
	Девушки							
9.Сухой слалом	Юноши	ЗАЧЁТ						
	Девушки							
10. а) Прыжки через Скамейку за 20 сек.	Юноши				35	35	42	42
	Девушки				30	30	40	40
10. б) Прыжки через Скамейку за 30 сек.	Юноши							
	Девушки							

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки для определения специально-технической подготовки занимающегося.

(оценивается по 5-бальной шкале)

ФИО	Год рожд.	Прямой спуск	Косой спуск	Остановка на пологом склоне	Прямой спуск на 1-й ноге	Спуск по неровному склону	Коньков-ый ход	Трасса слалома	Трасса гиганта	Средний балл
	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5

Содержание занятий

1. Общефизическое развитие.

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

Бег. Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

Прыжки. Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

Элементы гимнастики. Кувырки, перевороты, упражнение на гибкость, и растяжку.

Приседания, отжимание, подтягивание.

Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, парные упражнения.

Упражнения на батуте.

Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180 градусов, прыжки через ориентир, прыжки в группировки через ориентир. Прыжки ноги, сед, ноги. Непрерывный, быстрый бег в течении заданного времени. .

Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.

2 Специально- подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения. Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

Упражнения на роликовых коньках:

Упражнения на плоской поверхности.

Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны.

Упражнения на склоне до 10 градусов, длиной 25-30 метров.

Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии

падения. Повороты в обе стороны Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

Подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.

«Кошки- мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров). Эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

3. Специально-техническая подготовка

Упражнения на склоне до 20 градусов.

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

Упражнения на склоне до 15 градусов.

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта. Упражнения со сломанными или лыжными палками. Упражнения с веревкой. Упражнения используемые в длинных поворотах. Повороты спиной вперед.

Подвижные игры на лыжах.

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

Методические рекомендации.

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.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес, используя игровые формы, эстафеты.

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

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

Разучивание новых элементов движения и упражнений следует проводить в начале занятий.

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами (горнолыжной стойке). Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс способствуют постановке правильной горнолыжной стойке, и привыканию детей к скорости. При обучении современным резанным поворотам необходимо обращать внимание на правильную работу ног во время поворота, обеспечивающую правильное положение тела относительно крутизны склона и лыж. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным. Необходимо подбирать упражнения, позволяющие работать над всеми тремя фазами поворота. При обучении слалому нужно постоянно возвращаться к основам техники слалома гиганта, и упрощать условия применения слаломных поворотов.

Необходимо учитывать физические и координационные возможности ребенка. Правильный подбор склона и состояния снега – ключ к успеху в обучении современной технике поворота.

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать росто-весовым показателям ребенка, а так же быть современным – карвинговым.

Восстановительные мероприятия.

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

Медицинское обеспечение.

Дважды в год все занимающиеся проходят тщательный медицинский осмотр – перед началом занятий и перед началом соревновательного периода в медицинском центре. Систематический текущий контроль за состоянием здоровья проводится путем определения периода восстановления после простых физических нагрузок (например определения ЧСС после цикла упражнений и после 1-2 минут отдыха).

Информационно – методическое обеспечение программы

Литература:

1. Дельвер П. А. , Л И Орехов, Ю. В. Адамов. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва 1986.
2. Гуршман Г. «Пьянта Су!» Горные лыжи глазами тренер-преподавателя. Москва 2005.
3. Лебединский Ю. «Игры на лыжах» г. Горький 1973г.
4. Ялакас С.И. «Школа горнолыжников» г. Москва ФиС 1973г.
5. Кили Ж-К. «На лыжах вместе с Кили» ФиС г. Москва 1972г.
6. Жубер Ж. «Самоучитель горнолыжника» ФиС г. Москва 1974г.
7. Ростовцев Д.Е. «Подготовка горнолыжника» ФиС г. Москва 1987г.
8. Копс К. К. Упражнения и игры лыжника. Физкультура и спорт. Москва 1968
9. Жубер Ж. «Горные лыжи: техника и мастерство» ФиС г. Москва 1983г.
10. В.С. Рубин «Олимпийский годичный цикл тренировки» ФГУП Советский спорт г. Москва 2004г.
11. Салманова Г. Д. Уроки горных лыж. Физкультура и спорт. 1988.
12. Якенда Д., Росс Т Горные лыжи курс для начинающих. Москва «Астрель АСТ» 2006.