

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ
«УОР № 2 (техникум)»

Г.Е.Курова

Приказ № 221 от 27.03.2023



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

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 881 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1144

Срок реализации программы

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. Общие положения	4
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	5
1.2. Характеристика вида спорта «горнолыжный спорт» и его отличительные особенности	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».....	9
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия	18
2.3.2. Спортивные соревнования	20
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5. Календарный план воспитательной работы	23
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
3. Система контроля	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
4. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана	34
4.1. Структура годичного цикла учебно-тренировочного процесса	34
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	39
4.3. Учебно-тематический план	68
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт»	68
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	69
6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	69
7. Информационно-методические условия реализации Программы	75
7.1. Перечень Интернет-ресурсов	75
7.2. Список литературных источников	75

	ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:	78
1.	Годовой учебно-тренировочный план	78
2.	Примерный календарный план воспитательной работы	79
3.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	80
4.	Форма перспективного плана подготовки спортсмена	84
5.	Учебно-тематический план	85
6.	Примерный план-график распределения программного материала для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	89
7.	Примерный план-график распределения программного материала для этапа совершенствование спортивного мастерства	90
8.	Примерный план-график распределения программного материала для этапа высшего спортивного мастерства	91
9.	Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год	92

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 881 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 06.12.2022 № 1144.

Программа является нормативным документом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Училище олимпийского резерва № 2 (техникум)» (далее – СПб ГБПОУ «УОР № 2 (техникум)»; Учреждение) для организации учебно-тренировочного процесса на отделении горнолыжного спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей учебно-тренировочного процесса и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа обучающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

Структура Программы содержит: пояснительную записку; общие положения; характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; систему контроля; рабочую программу по виду спорта «горнолыжный спорт», состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана; особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»; условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и другие планы, обеспечивающие реализацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

Реализация этапа начальной подготовки в Учреждении не осуществляется.

В целях обеспечения реализации Программы допускается использование материально-технической базы иных организаций, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности, с которыми заключены договоры аренды, а также применение сетевой формы взаимодействия в соответствии с действующим законодательством.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 881 (далее – ФССП).

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование нетерпимости применения допинга;
- подготовка, из числа занимающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

1.2. Характеристика вида спорта «горнолыжный спорт», его отличительные особенности

Горнолыжный спорт — вид лыжного спорта, заключающийся в спуске с гор по специально подготовленным трассам. Включает следующие спортивные дисциплины: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, параллельный слалом, горнолыжные комбинации, командные соревнования.

Горнолыжный спорт входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924 года и является Олимпийским видом спорта.

От спортсменов во всех дисциплинах требуется быстро и точно пройти специально подготовленную размеченную дистанцию, проехав через все расставленные по дистанции ворота, размеченные флажками и древками. Данный вид спорта является витриной индустрии зимнего высокогорного отдыха. Именно здесь проходят обкатку технические новинки, которые потом берут на вооружение производители экипировки для миллионов горнолыжников-любителей.

Во всех олимпийских дисциплинах спортсмены проходят дистанцию по одному. Соревнования в горнолыжном спорте проходят в соответствии с правилами по горнолыжному спорту международной лыжной федерации (ФИС) и национальной Федерацией (ФГССР).

Скоростной спуск — самая быстрая из всех горнолыжных дисциплин, которая проходит на самой длинной (обычно 2500–3500 м) и наименее извилистой трассе. Количество ворот — примерно 30. Горнолыжники могут развивать скорость свыше 130 км/ч. Ворота представляют собой два флага красного или синего цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Ширина полотна трассы около 30 метров, курс трассы маркируется на снегу яркими линиями, обычно синими. На трассе располагаются естественные трамплины, ямы, на которых горнолыжник

выполняет прыжки, полеты и другие технические полеты, для преодоления неровностей трассы. Спортсмены, в отдельных случаях, могут развить скорость до 140 км/ч, длина полета при прыжках может составлять от 40 до 50 м. Перепад высот у мужчин составляет от 800 до 1100 м, у женщин – от 500 до 800 м. Соревнования предваряют три официальные тренировки. Спортсмен обязан принять участие хотя бы в одной из них.

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

Гигантский слалом — техническая дисциплина, в которой горнолыжники преодолевают трассу длиной 1200–1500 м; это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот составляет: для мужчин от 250 до 450 м для женщин от 250 до 400 м. Ворота гигантского слалома состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 4 до 8 м, расстояние между двумя ближайшими древками двух последовательных ворот должно быть не менее 10 м. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 40 м.

Супер-гигантский слалом - это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот на трассах для мужчин составляет 500-700 м, для женщин – 400-600 м. Ворота могут быть открытыми (с прямой траекторией захода) и закрытыми (с заходом по дуге, когда вход не виден из предыдущих ворот). Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Коридор трассы маркируется на снегу яркими линиями. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 30 метров. Тренировки в супергиганте не предусмотрены — разрешается только визуальный осмотр трассы.

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

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

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

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

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

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

Наименование вида спорта «горнолыжный спорт»

Номер – код вида спорта 006 000 3 6 1 1 Я

№	Наименование вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
			006	001	3	6	1	1	Я
1	Горнолыжный спорт	Скоростной спуск	006	001	3	6	1	1	Я
2	Горнолыжный спорт	Супер-гигант	006	002	3	6	1	1	Я
3	Горнолыжный спорт	Слалом-гигант	006	003	3	6	1	1	Я
4	Горнолыжный спорт	Слалом	006	004	3	6	1	1	Я
5	Горнолыжный спорт	Комбинация	006	005	3	8	1	1	Н
6	Горнолыжный спорт	Параллельный слалом	006	006	3	8	1	1	Я
7	Горнолыжный спорт	Супер-комбинация	006	008	3	6	1	1	Я
8	Горнолыжный спорт	Троеборье	006	007	3	8	1	1	Н
9	Горнолыжный спорт	Командные соревнования	006	009	3	6	1	1	Я

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

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

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

При комплектовании Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта.

При проведении (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдать следующие условия:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Учреждение самостоятельно определяет наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-

тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий

При реализации спортивной подготовки на каждом этапе используются различные виды, формы и методы подготовки спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе применяются следующие **виды спортивной подготовки**:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Средство спортивной тренировки— это конкретное содержание действия спортсмена, **метод спортивной тренировки**— это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются *физические упражнения*, которые условно можно разделить на три группы:

- общеподготовительные
- специально-подготовительные
- соревновательные.

Общеразвивающие упражнения в свою очередь делятся на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнение из других видов спорта.

Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие.

Метод спортивной тренировки — это способ действий спортсмена, путь применения физических упражнений. Методы спортивной тренировки - это средства и способы развития способностей, навыков и знаний.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы:

- словесные
- наглядные
- практические.

К *словесным методам* относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или квалифицированным спортсменом.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методами развития двигательных качеств являются:

- непрерывный,
- переменный,
- интервальный,
- повторный,
- игровой
- соревновательный.

Формы организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Многолетняя подготовка горнолыжника должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства.

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, связанные с физическими нагрузками – физическая подготовка, которая подразделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Физическая подготовка. При построении круглогодичного учебно-тренировочного процесса, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определённая последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи общей и специальной физической подготовок. В начале годового учебно-тренировочного цикла большая часть времени отводится на общую физическую подготовку. С возрастом и ростом квалификации объём средств общей физической подготовки постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объём специальной физической подготовки. Это соотношение на различных этапах подготовки спортсмена, как в годовом цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития общей физической подготовки и специальной физической подготовки, но общая тенденция в изменении показателей остаётся неизменной.

Общая физическая подготовка (далее - ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка играет роль базы для спортивной специализации и направлена на развитие основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, координация, гибкость), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья горнолыжников.

Общая физическая подготовка имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья горнолыжников.

В процессе общей физической подготовки развиваются и совершенствуются основные физические качества.

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основные упражнения. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП (специальная физическая подготовка).

В состав ОФП входят упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, опорные прыжки через «козла», висы на гимнастической стенке (поднимание и опускание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами и т.д. стоя у стенки – наклон туловища вперед, назад, в сторону с опорой ногой о рейку, лежа или сидя, наклоны, вперед, назад и т.д.), перекладина (подтягивания, переворот в упоре, соскоки и т.д.).

Акробатические упражнения. Сюда входят кувырки, стойки на лопатках, на плечах, стойки на руках у стены, мосты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 60 и 100 метров, прыжок в длину с места, метания, запрыгивания и перепрыгивания.

Плавание. Плавание на 25, 50, 100 м., прыжки в воду, ныряния, игры.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приёмы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Все эти составные части одного целого помогут тренерам-преподавателям спланировать содержание тренировочного занятия и выстроить систему подготовки спортсмена.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в горнолыжном спорте.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям вида спорта «горнолыжный спорт».

Специальные тренировки начинаются тогда, когда спортсмены, достигнут соответствующего уровня общей физической подготовки.

Они обеспечивают физическую, техническую, тактическую и психологическую адаптацию. Это сложный процесс. С самого начала специализации спортсменам необходимо подготовиться к последующему увеличению количества и интенсивности тренировок.

Программа специальной физической подготовки должна включать в себя упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств в конкретном виде спорта, а также включать упражнения на развитие общих двигательных навыков.

В основе увеличения специальной работоспособности лежит механизм долговременной адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности, что внешне выражается в его морфофункциональной специализации. Последняя, понимается как избирательное приспособление совершенствования тех функциональных возможностей организма, которые имеют преимущественное значение для данной спортивной деятельности, и развитие таких морфологических перестроек, которые выступают в качестве материальной основы специализированной гиперфункции.

Адаптацию спортсмена к напряжённой мышечной деятельности можно охарактеризовать как критериями рабочей производительности, так и функциональными критериями.

Критерии рабочей производительности включают изменения способности выполнять специальную работу при определённой скорости и продолжительности и состоят из группы показателей, получаемых в специально-организованных испытаниях, моделирующих разные стороны соревновательной работы. Функциональные критерии адаптации включают величины и характер функционирования физиологических систем, ведущих в обеспечении работоспособности.

Наиболее эффективные по росту спортивных результатов, максимальных энергетических возможностей и работоспособности считается 70% нагрузки, выполняемой с ниже средней, средней и выше средней интенсивностью (ЧСС 150-170 уд./мин), а 30% - с сильной и максимальной интенсивностью (ЧСС выше 170 уд./мин).

Для развития функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения наиболее эффективна работа ниже средней, средней и выше средней интенсивности при ЧСС 150-170 уд/мин.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, тактическая, техническая, психологическая

В структуру учебно-тренировочного процесса входят следующие виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками: теоретическая, тактическая, техническая, психологическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров-преподавателей, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Освоение теоретических знаний в процессе подготовки горнолыжников происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития горнолыжников.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (беседы, лекции, семинары, самостоятельное изучение литературы, тесты и др.).

Беседа - одна из распространённых организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера-преподавателя со спортсменами. Успех беседы зависит в первую очередь от чёткого определения темы теоретического занятия и поставленной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.). Готовясь к беседе, тренер-преподаватель, определяет, какие знания обучающихся он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера-преподавателя (спортивного врача или психолога). В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие её содержание. Итоги может подводить тренер-преподаватель, сильный спортсмен, иногда это делают сообща - всей группой.

Лекции читают обучающимся главным образом в период пребывания на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в каникулярный период). В лекциях тренер-преподаватель систематически излагает теоретические положения, высказывает своё отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера-преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных тренеров-преподавателей и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес занимающихся к ним.

На семинарах обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей спортсменов.

Методические занятия - изучение отдельных вопросов лекции с широким использованием информационных средств (кино-видео материалов, компьютерной информации и т.д.).

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам, касающимся вида спорта «горнолыжный спорт» и другим разделам теоретической подготовки. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки.

Тактическая подготовка. Тактика – это совокупность средств, приёмов, применяемых спортсменом как до, так и в ходе соревнований с целью достижения высокого спортивного результата. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приёмов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

В виде спорта «горнолыжный спорт» спортсмен не ведёт борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В горнолыжном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности горнолыжника эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включать упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в учебно-тренировочный процесс, позволит выработать у горнолыжников способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Техническая подготовка. Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники движений и доведение их до совершенства. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

- результативность техники обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника;
- эффективность техники определяется её соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности;
- стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена (современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов и способность спортсмена к выполнению эффективных приёмов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом);
- вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы;
- экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

Технику вспомогательных спортивных упражнений для горнолыжников следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием – динамические характеристики.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Существуют определенные стандарты техники горнолыжника, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый спортсмен – это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники спортсмена является её эффективность и экономичность.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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

Психологическая подготовка - важный раздел в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованиям, которая формируется в процессе психологической подготовки человека. Исходя из того, что психологическое состояние служит фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развёртывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств и поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям;

- в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмов психической регуляции спортсменов.

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

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

Восстановление – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое направление предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности горнолыжников, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок,

регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя и под его контролем. Правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимся, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапов ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных школах и общеобразовательных школах в роли помощника тренера-преподавателя, учителя физической культуры, судьи, арбитра, секретаря. В городских соревнованиях - в роли помощника судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Тестирование и контроль

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «горнолыжный спорт»;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода спортсмена на последующий год и этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, технической и соревновательной подготовкам, комплекс контрольных испытаний по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования.

Система спортивного отбора лиц для спортивной подготовки

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта.

Система отбора - процесс, направленный на выявление индивидуальных возможностей в виде спорта и уровня подготовленности спортсмена, соответствующего этапу спортивной подготовки;

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

К отбору перспективных спортсменов также относятся мероприятия по тестированию кандидатов для зачисления лиц для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт». Критерии тестирования разрабатываются с учетом нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

При отборе перспективных спортсменов на учебно-тренировочный этап, этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учитывается результативность соревновательной деятельности спортсмена.

Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов, в процессе которой комплекс методов спортивного отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается. Из этого следует, что отбор квалифицированных спортсменов - сложный и длительный процесс, а не локальное одномоментное обследование. Наличие спортивного отбора не только не снимает, но и с особой остротой ставит вопрос об улучшении методик учебно-тренировочного процесса, воспитания обучающихся.

Итоговая и (или) промежуточная аттестация обучающихся (далее – аттестация) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения. Аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий год этапа спортивной подготовки) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

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

	России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные сборы (учебно-тренировочные мероприятия) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных

соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Санкт-Петербурга, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении но не более:

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.2. Спортивные соревнования

Важной составной частью спортивной подготовки являются соревнования. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные (главные) соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по программам дополнительного образования спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «горнолыжный спорт»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания Учреждению на очередной календарный год утверждается Учредителем.

Календарный план на текущий год представлен в приложении 9 к настоящей Программе.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25	17-22	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29	22-29	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	8-10	8-10	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Учреждение самостоятельно определяет максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки и наполняемость групп, но не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «горнолыжный спорт».

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «горнолыжный спорт» представлен в приложении 1 к настоящей Программе.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении 2 к настоящей Программе.

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов.

Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

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

- последствия применения допинга для здоровья
- последствия применения допинга для спортивной карьеры
- антидопинговые правила
- принципы честной игры.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

На этапе начальной подготовки осуществляется знакомство обучающихся с общими знаниями об антидопинговых правилах.

На учебно-тренировочном этапе антидопинговые мероприятия представляют собой беседы со спортсменами, пропаганду честной спортивной борьбы. Тренер-преподаватель должен рассказать о тяжелых последствиях для здоровья спортсменов, применения запрещенных препаратов и методов о неотвратимости обнаружения таких фактов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер-преподаватель обязан осуществлять контроль за своими спортсменами, кроме устных бесед, особенно внимательно следить за медицинскими тестами и анализами спортсмена, обращать внимание на скачкообразное изменение физической силы, выносливости, мышечной массы. Возникающие сомнения должны быть поводом для бесед с врачами, осуществляющими контроль, для сдачи более углубленных анализов.

На этапе высшего спортивного мастерства многие спортсмены подвергаются внешнему контролю со стороны ВАДА. Спортсмены должны осознавать, что несут личную ответственность в случае применения запрещенных методов или препаратов.

Дисквалификация, крупные денежные штрафы могут разрушить все то, что спортсмен наработал. На этапе ВСМ, спортсмены, тренеры-преподаватели, медицинский персонал Учреждения должны максимально серьезно относиться к здоровью спортсменов, к их восстановительным программам, к режиму сна, питания, учебно-тренировочному процессу. Это все значительно снизит вероятность употребления каких-либо стимулирующих средств.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении 3 к настоящей Программе.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач настоящей Программы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с ФССП. Необходимо знать обязанности и права участников соревнований; общие обязанности судей, а также — обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.

Объем инструкторской и судейской практики обучающихся на различных этапах спортивной подготовки определяется требованиями ФССП «горнолыжный спорт».

Инструкторская и судейская практика в конькобежном спорте включает в себя следующие виды деятельности:

- овладение основами инструкторской и судейской практики под руководством личного тренера-преподавателя;
- участие в семинарах по судейству и организации соревнований по линии спортивных федераций Санкт-Петербурга и России по горнолыжному спорту;
- стажировка в качестве помощника судьи на муниципальных (городских) соревнованиях;

- проведение инструкторской деятельности под руководством личного тренера-преподавателя на тренировочных занятиях.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

Подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и к участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя и под его контролем.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся должны уметь правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; уметь провести отдельные части занятия; уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях (по заданию тренера).

Принимать участие в судействе муниципальных (городских) соревнований по горнолыжному спорту: в роли заместителя главного судьи; в роли главного секретаря.

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

Примерное содержание инструкторской и судейской практики по этапам обучения

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Минимум знаний и умений спортсменов	Формы проведения
1	Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельного ее проведения по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

2	Этап совершенствования спортивного мастерства	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умения составлять комплексы упражнений для проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; участвовать в судействе соревнований по бегу на коньках на городских соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
3	Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории.	Самостоятельные и практические занятия.

План инструкторской и судейской практики представлен в индивидуальном плане спортсмена и (или) в оперативном планировании учебно-тренировочного процесса на предстоящий год.

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

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований.

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

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

Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных спортсменов. От выбора различных восстановительных мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в учебно-тренировочном процессе зависит эффективность всего учебно-тренировочного процесса. Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играют важную роль в подготовке спортсменов.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее

продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Восстановление – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годового цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки спортсменов различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое направление предусматривает использование восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления спортсмена, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности горнолыжников, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы.

Основные средства восстановления подразделяются на:

- Педагогические
- Психологические
- Медико-биологические

Педагогические. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

• *Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса* в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

• Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия.

• Планирование учебно-тренировочного процесса в условиях среднегорья, высокогорья.

• Использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

Психологические. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

• Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слов.

- Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться психологом (специалистом), хорошо знающим психологию и психотерапию спортсменов.

- Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-отдых. Использование данного мероприятия в учебно-тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

Медико-биологические. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины и адаптогены. Медико-биологические средства восстановления включают:

- Правильную оценку и учет состояния здоровья;
- Информацию о текущем функциональном состоянии;
- Рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;
- Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);
- Использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов и др.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести *парную баню* в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15 °С). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37 °С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38 °С), затем 5-10 секунд - холодная (+12-15 °С) и т.д.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем - ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки. После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа - повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38 °С и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее - туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Фармакологические средства. При проведении учебно-тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4 - 5 штук поливитаминного драже и другие препараты.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке

спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14	15,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10

1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	20
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	30
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1600	1400
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Итоговая и (или) промежуточная аттестация обучающихся (далее – аттестация) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения. Аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон (на следующий год этапа спортивной подготовки) осуществляется в соответствии с локальным актом Учреждения.

4. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

4.1. Структура годового цикла учебно-тренировочного процесса (название и продолжительность периодов, мезоциклов)

Достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при настойчивых и рационально организованном учебно-тренировочном процессе в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких годовых циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе: среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний учебно-тренировочный процесс спортивной подготовки может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих в себя отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетнего учебно-тренировочного процесса нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, от индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков планируется тренировочная работа.

С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению учебно-тренировочного процесса и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла, тренировки – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом

большом цикле учебно-тренировочного процесса – типа годового или полугодового.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике, ее изменения в учебно-тренировочном годовом цикле.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего рекорда.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы наблюдается низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабильности;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации учебно-тренировочного процесса и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивных мероприятий, и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

Подготовительный период

Подготовительный период занимает центральное место в годовом цикле учебно-тренировочного процесса. С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки горнолыжников. Заканчивается подготовительный период к началу спортивных соревнований.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы.

По мере роста спортивного мастерства и повышения квалификации горнолыжников длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается

Основными задачами подготовительного периода являются:

- повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- увеличение объема двигательных навыков и умений.

На *общеподготовительном этапе данного периода* удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений по специальной физической подготовке. Соревновательные упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на этом этапе не используются. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большего объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание подготовки спортсменов, которое направлено на развитие специальных физических способностей, освоение и

совершенствование технических и тактических навыков горнолыжников, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной физической подготовки по сравнению с общеподготовительным этапом возрастает. Изменяется также состав средств специальной физической подготовки. В тренировках спортсменов в ограниченном объеме начинают использовать соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки постепенно возрастает к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Соревновательный период

Основная цель учебно-тренировочного процесса в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности.

Соревновательный период включает отрезок времени от первых до последних основных соревнований.

Основными задачами этого периода являются:

- обеспечение развития и поддержания необходимого уровня физических способностей, двигательных умений и навыков;
- повышение специальной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Обще-подготовительные упражнения используются с целью переключения с одного вида деятельности на другой. В этом периоде находят применение соревновательный метод, метод повторного и интервального упражнения.

Важно правильно «подвести» спортсменов к предстоящим соревнованиям. Как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями снижается объем тренировочной нагрузки при возрастании её интенсивности. В соревновательном периоде порядок распределения нагрузок может быть примерно следующим: неделя тренировочной нагрузки большого объема и высокой интенсивности; неделя сниженной тренировочной нагрузки перед соревнованием; участие в соревновании; неделя снижения тренировочной нагрузки и выключения из соревнования; неделя увеличения тренировочной нагрузки и т.д.

Удельный вес средств общей физической подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей физической подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки: соревновательный, повторный, интервальный.

Число соревнований зависит от структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Оптимальное число соревнований определяется индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяется его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки постепенно

снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного для высококвалифицированных спортсменов, наряду с соревновательными мезоциклами содержатся и промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Переходный период начинается с момента окончания соревнований.

Основной задачей переходного периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии (пробежки в лесу, спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах и другие физические упражнения). При этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному отдыху и восстановлению спортсменов.

В этом периоде горнолыжники должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику. Если горнолыжник регулярно не занимался, не выполнил достаточно значительных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

В зависимости от уровня подготовленности горнолыжников и графика их участия годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, которые также состоят из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В переходном периоде в основном используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл.

Типы и структура мезоциклов

Традиционное построение годичной подготовки характеризуется повышением уровня разносторонней подготовленности, акцентированным развитием общей выносливости в подготовительном периоде за счет использования больших объемов нагрузок низкой интенсивности и повышения в соревновательном периоде специальной выносливости за счет использования высокоинтенсивных нагрузок при снижении общего объема тренировочной работы.

Микроциклы. Одной из основных структурных единиц планирования является микроцикл. В практике спортивной подготовки наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Выделяют следующие основные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специализированный, модельный, подводный, соревновательный, восстановительный. В микроцикле каждого типа решается свой комплекс задач, поэтому и направленность занятий в них

различается.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе.

Базовые (общеподготовительные) микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и составляют основное содержание подготовительного периода. Их основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психологической подготовки.

Специализированные (специально-подготовительные) микроциклы характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки при высокой интенсивности (соревновательной или около соревновательной). Работа здесь направлена на достижение необходимого уровня специальной работоспособности, шлифовку технико-тактических умений и навыков, повышение специальной психической готовности.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности. Общий уровень нагрузки в них может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании. Как и специализированные микроциклы, модельные микроциклы применяются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Содержание подводящих (предсоревновательных) микроциклов зависит от системы подведения спортсменов к соревнованиям: здесь могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом микроциклы этого типа характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Структура и продолжительность соревновательных микроциклов определяются спецификой соревнований: общим числом стартов, днями отдыха между ними. В соответствии с этим они могут ограничиваться участием в соревнованиях, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия между отдельными соревнованиями.

Восстановительными микроциклами обычно заканчивается серия напряженных базовых и специализированных микроциклов. Они также планируются после напряженной соревновательной деятельности. Основная их роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов.

По характеру распределения нагрузки по дням недели микроциклы делятся на микроциклы с «однопиковой», «двухпиковой», «трехпиковой» динамикой, а также с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Однопиковые микроциклы целесообразно использовать в подготовительном периоде. Это позволяет вызвать в организме спортсмена значительные функциональные изменения, определяющие в конечном итоге общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, возникающих в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения тренировки будет введение микроцикла с трехпиковым распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки планируются для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой, в частности когда спортсменов нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроциклы с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно используются для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» тренировочных нагрузок.

Макроциклы. При построении годичной подготовки принципиальная структура макроциклов похожа, содержание учебно-тренировочного процесса последовательно изменяется и должно удовлетворять ряду обязательных условий: в начале каждого периода развития и сохранения спортивной формы должна происходить смена примерного комплекса тренировочных нагрузок, т.е. замена определенного количества упражнений, применение несколько большего объема тренировочных нагрузок, их интенсификация; каждый последующий период развития

спортивной формы (т.е. макроцикл) по силе воздействия должен быть больше каждого предыдущего. Исходя из сроков развития физических качеств и изменения показателей специальной физической работоспособности, *макроцикл делится на ряд мезоциклов.*

Мезоциклы. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Мезоциклы могут состоять из 3-10 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсмена, режима тренировки и отдыха, внешних условий (климатических, географических и др.), биоритмов жизнедеятельности организма спортсмена и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Все типы мезоциклов могут применяться в учебно-тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоциклов начинается подготовительный период.

Базовый мезоцикл, отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям. В них моделируется режим предстоящих соревнований, обеспечивается адаптация к конкретным условиям и создаются оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, а также подготовка к новой серии соревнований.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

При реализации учебно-тренировочного процесса на каждом этапе используются различные формы и методы подготовки спортсменов, такие как: общая и специальная физическая

подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, применяются различные методы тренировочной и соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей. Средства общей физической подготовки (далее - ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) - решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию качеств, наиболее характерных для занятий керлингом. В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике игроков, а также развивают необходимые волевые и физические качества спортсмена. Используются специальные подводящие и развивающие упражнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на горных лыжах и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке (далее – ОФП) относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Целью общей физической подготовки является:

- достижение высокой работоспособности организма;
- развитие общих физических способностей;
- поддержание высокого уровня общей физической подготовленности.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей.

Используют следующие упражнения:

- общеразвивающие упражнения;

- бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности, бег высокой интенсивности, кроссы;
- прыжки и многоскоки;
- акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты;
- велосипед.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (далее - СФП) - решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию качеств, наиболее характерных для горнолыжников. В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Используются специальные подводящие и развивающие упражнения.

Подводящие упражнения:

- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища и т.п.);
- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловое движение без лыж;
- разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие упражнения:

- отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома;
- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении);
- приседания в горнолыжной стойке;
- сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в горнолыжном спорте. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена

Основной задачей технической подготовки спортсмена на тренировочном этапе является:

- закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
- закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях;
- закрепление основы техники прохождения трасс супер-гиганта и скоростного спуска.

Используя следующие упражнения: специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без лыж); спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

Специальная техническая подготовка в горнолыжном спорте

- спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках
- специально-подготовительные упражнения на лыжах
- преодоление неровностей рельефа склона

- повороты малого радиуса
- прохождение сочетания ворот
- прохождение «змейки»
- повороты с конькового шага
- слалом
- повороты среднего радиуса
- слалом-гигант
- повороты с широкого шага
- повороты большого радиуса
- прыжки на лыжах
- скоростной спуск
- старт, стартовый разгон
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп тренировочного этапа пятого года обучения

Задачи:

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

Примерное занятие:

- общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте-15 мин.;
- произвольный спуск с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже (150-200м x 6) - 20 мин.;
- прохождение «змейки» (6-8 ворот) с расстоянием между дровками 5-7м на склоне переменной крутизны 15-20 градусов, (6-8 ворот x 4) Длина стартового разгона увеличивается от 10-20 м.-25 мин.;
- прохождение трассы слалома (12-15 ворот) x 2 -20 мин.;
- повторное прохождение трассы слалома (15-18 ворот) с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсменов, (15-18 ворот x 4) -60 мин.; и анализом спуска спортсменов, (15-18 ворот x 4) - 60 мин.;
- произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/час) - 10 мин.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ в движении и на месте-15 мин.;
- произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей склона, (350-500м. x 4) - 20 мин.;
- повторное прохождение трассы поворотами большого радиуса (10-12 ворот) - 35 мин.;
- прохождение в одном спуске 2-3 последовательно расположенных трасс (10-12 ворот каждая) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы - 65 мин.;
- произвольные спуски с элементами фигурного катания, прыжки на лыжах-15 мин.

Примерный план скоростно-силового микроцикла (7 дней) для этапа ТЭ-5 года (18 часов в неделю)

1-й день

Утро. Скоростная интервальная тренировка (бег, прыжки). Развивающая.

Вечер. Скоростная силовая тренировка. Тонизирующая.

2-й день

Утро. Специальная силовая тренировка I (ноги). Развивающая (мышцы задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, внешней поверхности бедра, икроножные мышцы, мышцы передней поверхности голени).

Вечер. Специальная силовая тренировка II (ноги, спина, живот). Развивающая (мышцы внешней и внутренней поверхности бедра, мышцы живота, продольные мышцы спины).

3-й день

Утро. Отдых. Растяжка, упражнения на подвижность суставов, стретчинг.

Вечер. Скоростная интервальная тренировка (бег, прыжки). Тонизирующая.

4-й день

Утро. Аэробная интервальная тренировка I типа (прыжки). Развивающая.

Вечер. Аэробная силовая тренировка. Тонизирующая (1–2 круга).

Специальная силовая тренировка II (ноги, спина, живот). Тонизирующая (мышцы внешней и внутренней поверхности бедра, мышцы живота, продольные мышцы спины).

5-й день

Утро. Специальная силовая тренировка I (ноги). Развивающая (мышцы задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, внешней поверхности бедра, икроножные мышцы, мышцы передней поверхности голени).

Вечер. Аэробная интервальная тренировка I типа (прыжки). Тонизирующая.

6-й день

Утро. Отдых. Растяжка, упражнения на подвижность суставов, стретчинг.

Вечер. Скоростная интервальная тренировка (бег, прыжки). Тонизирующая.

Скоростная силовая тренировка. Тонизирующая или Развивающая по самочувствию, в зависимости от восстановления.

6-й день

Утро. Отдых. Растяжка, упражнения на подвижность суставов, стретчинг.

Вечер. Скоростная интервальная тренировка (бег, прыжки). Тонизирующая.

Скоростная силовая тренировка. Тонизирующая или Развивающая по самочувствию, в зависимости от восстановления.

7-й день

Отдых. Растяжка, упражнения на подвижность суставов, стретчинг.

Организационно-методические мероприятия

Следует учитывать, что у подростков этого возраста происходит половое созревание.

В этот период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно, в частности быстро растет длина тела, некоторым отставанием начинает увеличиваться мышечная масса. Развитие сердечно-сосудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

Большую часть времени следует работать на коротких отрезках трассы слалома, слалом-гиганта и скоростного спуска, совершенствуя технику и развивая специальную быстроту. Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха). В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно,

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

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс слалома и слалома-гиганта, т.е. умения составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом прохождении трассы, наличие сбоев. В качестве подготовительных упражнений применяют игры на лыжах «Самый ловкий лыжник», «Начинающий лыжник», а в подготовительном периоде – «Летний слалом», «Демонстратор», комбинированные эстафеты с длительностью этапа по времени прохождения 25-35 с. При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у спортсменов пространственно-временного представления о рельефе и особенностях трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном выполняют несколько безостановочных спусков по всей длине предполагаемых трасс с выполнением приемов и на скорости, характерной для данного вида горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант).

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости. Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление. Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплексе утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание, лыжные гонки.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в горнолыжном спорте. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 с. до 2 мин. можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2-4 недели до соревнований). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В летний период на леднике или на снежнике продолжают работать над техникой прохождения трасс слалома и слалома-гиганта на коротких отрезках трассы (до 180-300 м. длиной). В произвольных спусках поворотами малого и среднего радиуса можно работать на длинных участках, вырабатывая естественное, нескованное положение тела, эффективное и экономное выполнение поворотов с продолжительностью физической нагрузки до 2-3 мин.

Сроки проведения сборов в летний период могут быть изменены в соответствии с имеющимися природными условиями, наличием снежного покрова. Горнолыжные тренировки включены в подготовку в начале и в конце зимы. В эти периоды обычно снега мало и полноценно на горных лыжах тренироваться нельзя, но на гоночных лыжах можно (весной снег остается на лесных полянах, а на склонах его уже нет). Ходьба на лыжах укрепляет здоровье и развивает общую выносливость, необходимую горнолыжнику для выполнения больших объемов тренировочных нагрузок.

Восстановительные мероприятия

В учебно-тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя учебно-тренировочные средства и используя периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности.

После силовых упражнений, многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление.

В период проведения учебно-тренировочных сборов используются психологические средства восстановления: организуется культурный отдых, который способствует проявлению и положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.). Используются также медико-биологические средства восстановления (витаминация, оротат калия и адениловая кислота) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевные, парная и суховоздушная баня).

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «горнолыжный спорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Примерный план-график распределения программного материала для учебно-тренировочного (спортивной специализации) этапа представлен в приложении 6 к настоящей Программы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на данном этапе:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

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

Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
- кроссовая подготовка
- бег высокой интенсивности (ускорения, повторный бег на короткие дистанции)
- прыжки, многоскоки
- акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах
- спортивные игры с мячом (футбол, ручной мяч, баскетбол)
- эстафеты, подвижные игры
- велосипед (шоссе и кросс).
- плавание, прыжки в воду, игры на воде
- лыжные гонки.

Специальная физическая подготовка

Подводящие упражнения:

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловое движение без лыж;
- разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие упражнения:

- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции (например, на определенное движение или жест тренера-преподавателя необходимо принять стойку горнолыжника, при ходьбе по крутому по хлопку присесть и т.д.);
- упражнения для мышц живота (поднимание и повороты туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами – держит партнер и т.д.);
- упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении);
- приседания в горнолыжной стойке;
- сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

Техническая подготовка

- спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках
- специально-подготовительные упражнения на лыжах
- преодоление неровностей рельефа склона
- повороты малого радиуса на параллельных лыжах
- прохождение сочетаний ворот
- прохождение «змейки»
- повороты с конькового шага
- слалом
- повороты среднего радиуса
- повороты с широкого шага
- слалом-гигант
- прыжки на лыжах
- повороты большого радиуса
- супер-гигант
- скоростной спуск
- повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне
- повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона)
- повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне
- повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
- повороты большого радиуса на ровном склоне
- повороты большого радиуса на неровном склоне
- повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны
- резанные повороты
- старт, стартовый разгон
- упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.

На данный этап приходится период взросления юношей и девушек, значительно, иногда скачкообразно возрастает физическая сила, масса, рост спортсменов. Вместе с этим растет скорость прохождения трассы, нагрузка на суставы ног, спину. Возрастает вероятность получения травм, а сами травмы становятся опаснее. Очень важно на этапе ССМ следить за физическим состоянием спортсменов, их функциональной готовностью, режимом дня, утомляемостью,

психологическим состоянием. Тренировки на склоне на этапе ССМ в первую очередь направлены на прохождение сложных трасс на максимальной скорости. Тренеры должны использовать современные технические средства, в первую очередь видеозапись с последующим анализом ошибок спортсменов. Расставляя трассы из различных последовательностей ворот на различных участках склона, тренеры должны следить за тем, какие элементы в каких ситуациях удаются спортсменам максимально хорошо и наименее удачно. На последующих тренировках отрабатывать элементы на которых спортсмены теряют скорость и время. На тренировках вне склонов, в спортивном и тренажерном зале, следует делать упор на развитие тех групп мышц, которые могут повлиять максимально эффективно на исправление технических ошибок, отмеченных на тренировках на склоне и соревнованиях.

Примерные учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие.
2. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.
3. Совершенствование специальных физических качеств. Продолжительность занятий 180 мин.

Примерное занятие:

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

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 мин.
2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 40 мин.
3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 30 мин.
4. Прыжки на батуте, имитационные упражнения – 30 мин.
5. Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (игра «Демонстратор». Спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на батуте. Следующий – выполняет заданную программу и задает следующую и т.д. Побеждает спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении) – 20 мин.
6. Подвижные и спортивные игры – 30 мин.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 мин.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 мин.
2. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ в движении и на месте – 30 мин.
3. Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м), движение с изменением направления – 10 мин.
4. Велокросс 2х5 км – 45 мин.
5. Упражнения на гибкость – 15 мин.
6. Спортивные и подвижные игры на местности – 35 мин.

7. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 15 мин.

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

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 10 мин.

2. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении-30 мин.

3. Эстафеты (бег 15-20м, «Командная гонка» на велосипедах 200-300м) – 15 мин.

4. Велосипед (групповая гонка по шоссе 20-25км с 2-3 промежуточными финишами) – 60 мин.

5. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 мин.

6. Спортивная игра (футбол) – 30 мин.

7. Велосипед (движение низкой интенсивности) – 10 мин.

8. Упражнения на расслабление и гибкость – 5 мин.

Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование технической подготовки.

2. Закаливание и укрепление здоровья спортсменов

3. Повышение общей и специальной физической подготовки.

Примерное занятие (продолжительность занятия 180 мин.)

- ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 25 мин.

- произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением разворотом лыж – 20 мин.

- выполнение поворотов с широкого шага в произвольном спуске-20 мин.

- прохождение 3-5 ворот поворотами с широкого шага – 40 мин.

- прохождение трассы слалом-гиганта (8-12 ворот) – 40 мин.

- игры на лыжах – 15 мин.

- бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 мин.

Примерное занятие

- ходьба, бег, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.

- произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 30 мин.

- прохождение трассы слалом-гиганта 10-15 ворот – 80 мин.;

- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360 градусов, элементы фигурного катания) – 30 мин.;

- бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 мин.

Задачи:

1. Совершенствование управления движением на лыжах.

2. Совершенствование техники поворотов среднего малого радиуса.

3. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.

4. Укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся.

Продолжительность занятия 180 мин.

Примерное занятие:

- бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 мин.

- произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса, (300-400м х 4-5) – 25 мин.

- прохождение 2-3 отрезков ритмичных трасс слалома из 6-8 ворот, поворотами среднего и малого радиуса (прохождение отрезков производится до образования ямстенок с контруклоном в каждом повороте. Далее эта трасса уже без деревьев используется как учебный рельеф (5-6 отрезков) – 40 мин.

- совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на учебном рельефе – 40 мин.

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

- бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 мин.

Примерное занятие:

- бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.

- произвольные спуски с поворотами малого и среднего радиуса по неровному склону и учебному рельефу, с выполнением прыжков с бугров, с бугра на бугор – 30 мин.

- прохождение трасс слалома по неровному склону с увеличенной начальной скоростью – стартовый разгон 20-25 м выполняется коньковым шагом, (6-7х180-200м) – 50 мин.

- произвольный спуск с элементами фигурного катания, прыжками на лыжах, (4х150-250м) – 20 мин.

- подвижная игра «Самый ловкий лыжник» – 20 мин.

- упражнения на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») – 15 мин.

- ходьба, упражнения на расслабление – 20 мин.

Примерные учебно-тренировочные занятия соревновательного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики слалома-гиганта.

2. Совершенствование стойки скоростного спуска и техники преодоления неровностей склона.

3. Повышение скорости движения по трассе скоростного спуска.

Продолжительность занятия 180 мин.

Примерное занятие:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 мин.

- произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиусов (6х350-450м) – 30 мин.

- соревнование в движении коньковым шагом на пологом склоне (3х100 м) – 15 мин.

- прохождение трассы слалома-гиганта из (6х18-20 ворот) 500-600 м – 65 мин.

- прямой спуск и остановка в «коридоре» длиной 30 м. (скорость: юноши – 60, девушки – 50 км/час) (4х200-300 м) – 20 мин.

- прыжки на лыжах – 20 мин.

- произвольный спуск по всей длине склона со скоростью: (юноши – 55-60, девушки – 45-50 км/час) – 10 мин.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 10 мин.

- произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса – 30 мин.

- прохождение трассы слалома-гиганта (4x800-1000м) 30-40 ворот с хронометрированием по участкам – 70 мин.
- стойка скоростного спуска и выполнение движений в стойке на месте – 5 мин.
- прямой спуск в стойке скоростного спуска (6x250-350м) – 30 мин.
- прохождение неровностей склона в стойке скоростного спуска, (4x200-350м)– 20 мин.
- спуск по трассе скоростного спуска (ознакомление) – 15 мин.

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 мин.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.
- повороты малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне) – 30 мин.
- повторная тренировка на трассе слалома соревновательной длины с хронометрированием – 100 мин.
- произвольные спуски – 25 мин.
- участие в соревнованиях по слалому.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.
- повороты среднего радиуса на склоне переменной крутизны (желательно на соревновательном склоне) – 30 мин.
- повторная тренировка на трассе слалома-гиганта соревновательной длины с хронометрированием – 100 мин.
- произвольные спуски – 25 мин.
- Участие в соревнованиях по слалому-гиганту.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.
- повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 мин.
- повторная тренировка на трассе супер-гиганта – 120 мин.
- произвольные спуски – 5 мин.
- участие в соревнованиях по супер-гиганту.

Примерный план аэробного микроцикла (7 дней) для групп совершенствования спортивного мастерства

1-й день

Утро. Аэробная интервальная тренировка I типа (прыжки). Тонизирующая.

Вечер. Аэробная интервальная тренировка I типа (прыжки). Развивающая.

2-й день

Утро. Скоростная интервальная тренировка (бег). Тонизирующая.

Вечер. Специальная силовая тренировка I (ноги). Тонизирующая (мышцы задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, внешней поверхности бедра, икроножные мышцы, мышцы передней поверхности голени).

3-й день

Утро. Отдых. Растяжка, упражнения на подвижность суставов, стретчинг.

Вечер. Аэробная интервальная тренировка I типа (прыжки). Тонизирующая.

4-й день

Отдых. Растяжка, упражнения на подвижность суставов, стретчинг.

5-й день

Утро. Аэробная интервальная тренировка II типа (прыжки). Тонизирующая.

Вечер. Аэробная силовая тренировка. Развивающая.

6-й день

Утро. Скоростная силовая тренировка. Тонизирующая.

Вечер. Специальная силовая тренировка II (ноги, спина, живот). Развивающая (мышцы внешней и внутренней поверхности бедра, мышцы живота, продольные мышцы спины).

7-й день

Утро. Отдых. Растяжка, упражнения на подвижность суставов, стретчинг.

Организационно - методические указания

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

В летний период в занятия включают плавание, прыжки в воду и велогонки на шоссе и по пересеченной местности. Проводят сборы в горных условиях, работая над совершенствованием техники и тактики слалома и слалома-гиганта. Следует отметить, что сроки проведения летних сборов для тренировки на снежниках или ледниках могут меняться в зависимости от местных условий.

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

В летний и осенний периоды подготовки (тренировки без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, скорости реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве тренировочных средств используют различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м. (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 мин. или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору-ходьба, с горыбег).

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

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках. Тренировки на снегу начинают с вкатывания, восстанавливая и совершенствуя

технику поворотов на лыжах. Для этой цели желательно иметь длинный некрутой склон переменной крутизны. В произвольных спусках поворотами среднего и малого радиуса необходимо добиваться свободного, естественного, ненапряженного положения тела и свободного, экономичного, рационального выполнения поворотов с чистым ведением дуги поворота. Перейдя на тренировочные трассы слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска, совершенствования техники и тактики осуществляют на коротких участках, развивая специальную быстроту. Развитие специальной выносливости начинают в период подготовки к соревнованиям (2-4 недели до соревнований), постепенно переходя к прохождению трасс соревновательной длины или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Восстановительные мероприятия

Используя педагогические средства восстановления путем рационального чередования нагрузок, смены нагрузки и отдыха, постепенно увеличивая объем нагрузки. В период проведения сборов необходимо обеспечить полноценное, витаминизированное питание, осуществляя постоянный контроль. Следует использовать психологические Средства восстановления (просмотр любимых кинофильмов, прослушивание любимой музыки, проведение интересных игр). Организуют также посещение душевой или бани, гидромассаж или массаж (особенно в период напряженных тренировок).

Медицинское обеспечение

Дважды в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Кроме того, врач осуществляет текущий контроль в процессе занятий, определяя соответствие возможностей организма юношей и девушек физическим нагрузкам, а также оценивает их подготовленность по выполнению тестирующих нагрузок.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствование спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный план-график распределения программного материала для этапа совершенствования спортивного мастерства представлен в приложениях 7 к настоящей Программы.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи тренировочного процесса на данном этапе:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
- формирование мобилизационной готовности спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства осуществляется дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых горнолыжнику, повышение соревновательного опыта, развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

Одной из основных задач является выполнение норматива МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

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

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- бег низкой, высокой интенсивности
- наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, вращения туловища
- прыжки, многоскоки (вперёд, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах)
- приседания, отжимания, подтягивания
- упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения
- кувырки, перевороты
- подвижные игры, спортивные игры, эстафеты
- акробатические упражнения, упражнения на гибкость
- велосипедная подготовка
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища
- упражнения для мышц таза и ног.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения:

- упражнения на батуте
- имитация спусков на лыжах («сухой» слалом)
- имитация преодоления неровностей склона
- имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием ног
- резаные карвинг-повороты длинного, среднего, короткого градуса
- прыжки в группировке
- элементы фигурного катания.

Развивающие упражнения:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной системы (на сигнал тренера выполнить заданное движение)
- упражнения на развитие быстроты, максимальной силы, скоростно-силовой и общей выносливости, силовой выносливости, реактивной силы.

Упражнения на координацию:

- поворот «Mambo» – руки в противоположную сторону от поворота
- поворот «Ruel» – руки направить в поворот
- повороты спиной вперед
- повороты с препятствиями
- смена техники во время спуска
- смена ритма, скорости
- телемарк, «Big foot».

Техническая подготовка

- прямой и косой спуски в различных стойках
- спуски с преодолением неровностей склона
- повороты малого радиуса на бугристом склоне
- повороты среднего и большого радиуса на бугристом склоне

- повороты большого радиуса
- прохождение «змейки»
- прохождение сочетаний ворот
- прохождение трасс слалома
- прохождение трасс слалома-гиганта
- прохождение трасс супер-гиганта
- прохождение участков трассы скоростного спуска.

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки горнолыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерные учебно-тренировочные занятия подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

Задачи:

1. Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.
2. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.
3. Совершенствование специальных физических качеств.
4. Совершенствование управления движением на лыжах.
5. Совершенствование техники поворотов среднего малого радиуса.
6. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
7. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.
8. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.
9. Развитие специальной выносливости.
10. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Примерное занятие:

- ходьба, бег, ОРУ и СПУ (подводящие) в движении – 30 мин.
- прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками – 25 мин.
- акробатические упражнения, упражнения на равновесие – 25 мин.
- прыжки и имитационные упражнения на батуте – 60 мин.
- упражнения на гибкость – 15 мин.
- бег средней интенсивности по пересеченной местности – 30 мин.
- ходьба, упражнения на расслабление в движении – 10 мин.

Примерное занятие:

- ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 мин.
- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 40 мин.
- акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 60 мин.
- прыжки на батуте, имитационные упражнения – 60 мин.
- подвижные и спортивные игры – 30 мин.
- бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 мин.

Примерное занятие:

- велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 мин.
- ходьба, бег, ОРУ и СПУ в движении и на месте – 30 мин.
- эстафета на велосипедах (этап 150-200 м), движение с изменением направления – 10 мин.
- велокросс 2х5 км – 45 мин.
- упражнения на гибкость – 15 мин.
- спортивные и подвижные игры на местности – 35 мин.
- велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 15 мин.
- бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 мин.

Примерное занятие:

- велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 10 мин.
- бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 30 мин.
- эстафеты (бег 15-20м, «Командная гонка» на велосипедах 200-300м) – 15 мин.
- упражнения на гибкость и расслабление – 20 мин.
- спортивная игра (футбол) – 30 мин.
- велосипед (движение низкой интенсивности) – 10 мин.
- упражнения на расслабление и гибкость – 20 мин.

Примерные учебно-тренировочные занятия специально-подготовительного периода для групп высшего спортивного мастерства

Задачи:

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

Примерное занятие:

- ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 25 мин.
- произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением разворотом лыж – 20 мин.
- выполнение поворотов с широкого шага в произвольном спуске – 20 мин.;
- прохождение 3-5 ворот поворотами с широкого шага – 40 мин.
- прохождение трассы слалома-гиганта (8-12 ворот) – 40 мин.
- игры на лыжах – 15 мин.
- бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 мин.

Примерное занятие:

- ходьба, бег, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.

- произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 30 мин.

- прохождение трассы слалом-гиганта 10-15 ворот – 80 мин.;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360 градусов, элементы фигурного катания) – 30 мин.;
- бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 мин.

Задачи:

1. Совершенствование управления движением на лыжах.
2. Совершенствование техники поворотов среднего малого радиуса.
3. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
4. Укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся.

Продолжительность занятия 180 мин.

Примерное занятие:

- бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 мин.

- произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса, (4-5x300-400м) – 25 мин.

- прохождение 2-3 отрезков ритмичных трасс слалом из 6-8 ворот, поворотами среднего и малого радиуса (прохождение отрезков производится до образования ямстенок с контруклоном в каждом повороте. Далее эта трасса уже без древок используется как учебный рельеф) 5-6 – 40 мин.

- совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на учебном рельефе – 40 мин.

- спуски с поворотами на правой (левой) лыже, 3-5 поворотов на одной, 3-5 – на другой.

Соревнование в прохождении трассы из 5-8 ворот на одной лыже – 30 мин.

- бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 мин.

Примерное занятие:

- бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.

- произвольные спуски с поворотами малого и среднего радиуса по неровному склону и учебному рельефу, с выполнением прыжков с бугров, с бугра на бугор – 30 мин.

- прохождение трасс слалом по неровному склону с увеличенной начальной скоростью – стартовый разгон 20-25 м выполняется коньковым шагом, (6-7x180-200м) (2022 ворот) – 50 мин.

- произвольный спуск с элементами фигурного катания, прыжками на лыжах, (4x150-250м) – 20 мин.

- подвижная игра «Самый ловкий лыжник» – 20 мин.

- упражнения на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») – 15 мин.

- ходьба, упражнения на расслабление – 20 мин.

Примерные тренировочные занятия соревновательного периода для групп высшего спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики слалом-гиганта.

2. Совершенствование стойки скоростного спуска и техники преодоления неровностей склона.

3. Повышение скорости движения по трассе скоростного спуска.

Продолжительность занятия 180 мин.

Примерное занятие:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 мин.

- произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиусов (6x350-450м) – 30 мин.

- соревнование в движении коньковым шагом на пологом склоне (3x100м) – 15 мин.

- прохождение трассы слалом-гиганта из (6x18-20 ворот) 500-600м – 65 мин.
- прямой спуск и остановка в «коридоре» длиной 30м (скорость: юноши – 60, девушки – 50км/час) (4x200-300м) – 20 мин.
- прыжки на лыжах – 20 мин.
- произвольный спуск по всей длине склона (скорость: юноши – 55-60, девушки – 45-50 км/час) – 10 мин.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 10 мин.
- произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса – 30 мин.
- прохождение трассы слалом-гиганта(4x800-1000м) (30-40 ворот) с хронометрированием по участкам – 70 мин.
- стойка скоростного спуска и выполнение движений в стойке на месте – 5 мин.
- прямой спуск в стойке скоростного спуска (6x250-350м) – 30 мин.
- прохождение неровностей склона в стойке скоростного спуска (4x200-350м) – 20 мин.
- спуск по трассе скоростного спуска (ознакомление) – 15 мин.

Задачи:

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

Продолжительность занятия 180 мин.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.
- повороты малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне) – 30 мин.
- повторная тренировка на трассе слалом соревновательной длины с хронометрированием – 100 мин.
- произвольные спуски – 25 мин.
- участие в соревнованиях по слалому.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.
- повороты среднего радиуса на склоне переменной крутизны (желательно на соревновательном склоне) – 30 мин.
- повторная тренировка на трассе слалом-гиганта соревновательной длины с хронометрированием – 100 мин.
- произвольные спуски – 25 мин.
- участие в соревнованиях по слалом-гиганту.

Примерное занятие:

- ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 мин.
- повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 мин.
- повторная тренировка на трассе супер-гиганта – 120 мин.
- произвольные спуски – 5 мин.
- участие в соревнованиях по супер-гиганту.

Примерный план предсоревновательного микроцикла (без снега) для групп высшего спортивного мастерства

1-й день

- Скоростная интервальная тренировка (различные варианты челночного бега, прыжки). Тонизирующая.

- Упражнения на координацию и баланс.
- Растяжка, пассивный стретчинг (1–2 круга), активный стретчинг (2 круга).

2-й день

Аэробная интервальная тренировка I типа (челнок, прыжки). Тонизирующая.

- Растяжка, пассивный стретчинг (1 круг), активный стретчинг (1 круг).
- Скоростная силовая тренировка. Тонизирующая.
- Упражнения на координацию и баланс.
- Растяжка, пассивный стретчинг (1 круг), активный стретчинг (1 круг).

3-й день

Аэробная интервальная тренировка II типа (челнок, прыжки). Тонизирующая.

- Упражнения на координацию и баланс.
- Растяжка, пассивный стретчинг (1–2 круга), активный стретчинг (2 круга).

4-й день

Аэробная силовая тренировка (2–3 круга). Тонизирующая.

- Растяжка, активный стретчинг (2 круга).
- Аэробная интервальная тренировка I типа (челнок, прыжки). Тонизирующая.
- Упражнения на координацию и баланс.
- Растяжка, пассивный стретчинг (1 круг), активный стретчинг (1 круг).

5-й день

Антагонистический стретчинг (1 круг).

Скоростная интервальная тренировка (различные варианты челночного бега, прыжки). Тонизирующая.

- Упражнения на координацию и баланс.
- Растяжка, пассивный стретчинг (1 круг), активный стретчинг (1–2 круга).

6-й день

Специальная статодинамическая силовая тренировка I (ноги). Тонизирующая (мышцы задней поверхности бедра, передней поверхности бедра, внешней поверхности бедра, икроножные мышцы, мышцы передней поверхности голени).

Специальная статодинамическая силовая тренировка II (ноги, спина, живот). Тонизирующая (мышцы внешней и внутренней поверхности бедра, мышцы живота, продольные мышцы спины).

Упражнения выполняются в суперсериях по 3 по (30–40 секунд). Все подходы выполняются только до жжения. Можно выполнить одну тренировку на все группы мышц (1–2 круга).

Между сериями выполнять аэробную работу и стретчинг на мышечную группу, участвующую в предыдущей серии.

- Упражнения на координацию и баланс.
- Растяжка, пассивный стретчинг (1–2 круга), активный стретчинг (с напряжением мышц) 1 круг.

7-й день

- Отдых.

Организационно – методические указания

В летний период тренировки на занятиях по общей физической подготовке при использовании плавания, велоспорта и кроссового бега необходимо чередовать эти средства и не планировать на один день. Интенсивность выполнения этих заданий не должна быть чрезмерно высокой, обеспечивая развитие аэробных возможностей (при ЧСС=140-160 уд/мин.). Основное внимание на занятиях в летний и осенний период тренировки обращают на развитие физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости. На занятиях по ОФП, помимо перечисленных тренировочных средств, можно использовать большой и малый теннис, водные лыжи, игру в волейбол, водное поло, езду на бадминтон. Особенно полезны упражнения, требующие проявления быстроты реакции, ловкости, координации движений.

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

Тренировочные сборы в летнее время на снегу посвящают совершенствованию техники поворотов малого и среднего радиуса, технике и тактике слалома и слалом-гиганта. Время тренировочных сборов может быть другим с учетом местных условий. В зимнее время занятия по слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску чередуют, посвящая каждому виду по одной – две недели, в зависимости от имеющихся возможностей.

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

В связи с этим тренировочный процесс в горнолыжном спорте во многом определяется местными условиями, наличием подъемников, длиной трасс, перепадом высот, выпадением снежного покрова. Весьма важно при совершенствовании техники и тактики прохождения трасс обеспечить качественную подготовку снежного покрова (при необходимости с поливом водой). Древки флагов должны быть оборудованы в соответствии с новыми правилами проведения соревнований.

Основное внимание в занятиях на снегу уделяют технике и тактике горнолыжного спорта, развитию специальной быстроты (быстроты прохождения горнолыжных трасс). Развитию специальной выносливости посвящают две-четыре недели в предсоревновательный период, проходя данные трассы или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха).

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления используют в процессе занятий, обеспечивая и давая интервалы отдыха для восстановления. В период сборов следят за питанием, обеспечивают спортсменов поливитаминами. Можно давать вещества улучшают обменные процессы в сердечной мышце и способствуют улучшению течения восстановительных процессов. Желательно организовать в период сборов прослушивание любимых мелодий, просмотр интересных кинофильмов, способствуя формированию положительных эмоций. Хороший эффект дают гидромассажи, бани и душ. Необходимо только следить за правильным использованием этих средств восстановления. В дни соревнований в зависимости от предстартового состояния спортсмена используют различные виды массажа.

Медицинское обеспечение

Дважды в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, а в ходе тренировочного процесса осуществляют текущий контроль. Врач должен систематически проводить наблюдения за тренировками, определяя степень утомления спортсменов, соответствие физических нагрузок возможностям их организма.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «горнолыжный спорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный план-график распределения программного материала для этапа высшего спортивного мастерства представлен в приложении 8 к настоящей Программе.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Учреждении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального учебно-тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование;
- еженедельное планирование.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

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

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

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

Ежегодное планирование. На основе перспективных планов составляются **годовые планы** тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

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

Форма перспективного плана подготовки спортсмена представлена в приложении 4 настоящей Программе.

Ежеквартальное, ежемесячное планирование (или оперативное) разрабатывается на период, этап или месяц тренировки, рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств учебно-тренировочного процесса, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

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

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

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц).

В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

На основании рабочего плана составляется **план недельного учебно-тренировочного цикла** (или текущее планирование). Недельный учебно-тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких учебно-тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-

тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

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

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

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

Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - первый спортивный разряд;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивное звание "мастер спорта России".

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода, обучающегося на следующий этап подготовки (в соответствии с ФССП).

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Структура учебно-тренировочного занятия (тренировки) представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности.

Учебно-тренировочное занятие формируется из нескольких тренировочных частей. В учебно-тренировочном занятии выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Объективная проблема выделения частей в учебно-тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Эффективность любого учебно-тренировочного занятия связана в первую очередь с правильной постановкой его задач. Первоначально с учетом задач занятия определяется и разрабатывается содержание основной части, а затем в соответствии с ним подбирается материал для подготовительной и заключительной частей. Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Подготовительная часть (разминка) - (примерно 15-20% занятия), организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка спортсменов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д. Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка»

(вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов). Разминка служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

В основной части - (примерно 65-75% занятия), решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Заключительная часть - (примерно 10-15% занятия): занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Учебно-тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных физических или технических задач. В зависимости от их количества, занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы).

Занятия комплексной направленности решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Управление учебно-тренировочным процессом возможно при наличии разработанных программ, как отдельного учебно-тренировочного занятия, так и цикла занятий.

План-конспект учебно-тренировочного занятия - самый детализированный план, необходимый для построения и управления учебно-тренировочным процессом.

Документальной формой учета данных о выполнении физической нагрузки и степени ее воздействия на организм является дневник тренировок. После каждого учебно-тренировочного занятия в дневник подробно записывается не только сама физическая нагрузка, но и свои ощущения и наблюдения, как она переносилась (хорошее самочувствие, легкость или вялость, боль в мышцах и т.п.).

Кроме того, тренер-преподаватель заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности могущие возникнуть при проведении тренировок.

Существуют определённые требования к организации учебно-тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- делать общую и специальную разминку в течение 15–20 мин.
- начинать занятия не ранее чем за 2 час. после приёма пищи
- заниматься в удобной спортивной одежде и обуви, соответствующей виду спорта
- не выполнять без разрешения тренера-преподавателя контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями
- не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий
- строго выполнять план учебно-тренировочных нагрузок, указанных тренером-преподавателем
- не допускать перерывов в учебно-тренировочных занятиях без уважительной причины
- стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований

- регулярно проходить медицинское обследование.
- вести дневник учебно-тренировочных занятий.

Ну и в конце каждой тренировки тренер-преподаватель делает оценку проведенного занятия.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного занятия:

- программное обеспечение: годовое и поурочное планирование, расписание занятий
- кадровое обеспечение: наличие тренера-преподавателя по виду спорта
- материально-техническое оснащение в соответствии с ФССП «горнолыжный спорт»
- врачебно-физкультурное обеспечение: контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортом и соревнованиям.

В содержание учебно-тренировочного занятия входит не только выполнение физических упражнений. Это сложная и многообразная деятельность спортсмена и тренера-преподавателя, которая проявляется в овладении новыми навыками и умениями, непосредственном выполнении упражнения, обсуждении, анализе и осмысливании выполняемых действий, контроле за состоянием своего здоровья, приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Все перечисленные стороны содержания учебно-тренировочного занятия тесно взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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

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

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

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

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

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

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

- обморожение или переохлаждение;
- потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;
- травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении тренировочного процесса в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

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

Запрещается выходить на склон без задания тренера.

Во время тренировки необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки. Непосредственно перед началом тренировки и соревнований необходимо провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона. Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсменам, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия. Находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

Необходимо строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч. В случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении травмы свидетелям немедленно сообщить тренеру о травмированном спортсмене, позвать медицинского работника горнолыжного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить администрации Учреждения.

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

В связи с этим тренировочный процесс в горнолыжном спорте во многом определяется местными условиями, наличием подъемников, длиной трасс, перепадом высот, выпадением снежного покрова. Весьма важно при совершенствовании техники и тактики прохождения трасс обеспечить качественную подготовку снежного покрова (при необходимости с поливом водой).

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

Требование к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Горнолыжный костюм

Основные характеристики горнолыжного костюма: он должен сохранять тепло, не промокать, не сковывать движения, противостоять ветру и не скользить при падении. Если спортсмен работает на сложных трассах, нужно быть заметным издалека, чтобы, при необходимости, вас легко можно было найти. Безусловно, основу одежды для горнолыжного спорта составляет термобелье. Обычное белье имеет обыкновение промокать от пота при физической активности. Таким образом, через некоторое время возникнет необходимость переодеться, т.к. возникает возможность переохлаждения. А это не всегда удобно. Термобелье же обладает способностью отводить влагу от тела. Термобелье необходимо подбирать таким образом, чтобы оно плотно облегало тело и не собиралось складками под одеждой. После термобелья идет слой, отвечающий за обогрев. Это может быть свитер. Можно, конечно, надеть хороший теплый шерстяной свитер с начесом, но данный вид одежды имеет минус: он сковывает движения из-за объемности. Поэтому рекомендуется остановиться на одежде из флиса, которая и тепло сохраняет и не промокает от влаги, которую, в свою очередь, выводит термобелье. Из флиса может быть изготовлена и подкладка куртки горнолыжного костюма. А снаружи может быть специальная мембранная ткань, защищающая от ветра и снега. То же самое относится к брюкам или комбинезону, которые идут в паре с курткой.

Отлично, если одежда для горнолыжного спорта снабжена капюшоном и карманами, возможно использовать вариант с отстегивающимся капюшоном (или который можно прятать в воротник). Такой вариант куртки удобен, если кататься на сложных трассах, где обязателен шлем.

При выборе горнолыжной одежды ориентируйтесь на два основных показателя: коэффициент водостойкости (выражается в миллиметрах, средний вариант – 5000 м) и коэффициент паропроницаемости (выражается в миллиметрах на квадратный метр за 24 часа, средний показатель – 7000 мм на квадратный метр). Естественно, чем выше эти показатели для горнолыжного костюма, тем более высокотехнологичнее и дороже костюм. Выбирая горнолыжный костюм внимательно осмотрите все швы: они должны быть проклеены. Молнии должны работать отлично. На локтях и коленях у «правильных» костюмов должны быть специальные защитные вставки от травм и протираний ткани.

Ботинки

Ботинки являются неотъемлемым атрибутом одежды для горнолыжного спорта. При их выборе стоит ориентироваться на две вещи: они должны плотно сидеть на ноге (иначе вывих гарантирован) и они не должны быть слишком жесткими, т.к., в противном случае, собьете в кровь ноги. Проверить, достаточно ли плотно ботинки сидят на ноге, можно при помощи сгибания ступни. Если при подъеме пятка оторвалась от стельки, меряйте другой размер или модель. Относительно жесткости ботинок специалисты советуют повышать их жесткость постепенно по мере роста профессионализма, когда трассы будут настолько сложными, что возникнет необходимость в четкой фиксации ступни. Для начинающих пластмасса должна быть не такой жесткой. Застежки на горнолыжных ботинках могут быть как металлическими, так и пластиковыми. Металлические всегда считались наиболее надежными, но современные технологии позволяют сегодня выпускать пластик, который ничем не уступает железу, он морозоустойчив и хорошо держится при падениях.

Не забудьте к горнолыжным ботинкам подобрать специальные носки. Они должны быть настолько длинными, чтобы закрывать ногу, выше ботинка. Иначе или застудите ноги или натрете их ботинками. Материал для «горнолыжных» носков - особый, хорошо отводящий влагу, тонкий и эластичный. Одной пары носков бывает вполне достаточно. Некоторые современные носочки имеют даже массажные вставки для стопы.

Основные способы подгонки горнолыжных ботинок

Если при сгибании голеностопа пятка приподнимается, необходимо подогнать ботинки по ноге. Для этого можно подложить под заднюю часть внутреннего ботинка клиновидную подкладку или снаружи на внутренний ботинок ниже косточек лодыжек наклеить с двух сторон поролоновые подушечки. Если ботинки сильно давят на подъем, то следует удалить стельку из внутреннего ботинка. Если этого недостаточно, уменьшите толщину стельки, расположенной под внутренним ботинком. Слишком узкие ботинки будут сдавливать стопу с боков, чаще всего у основания большого пальца. В этом случае удалите часть пористого наполнителя из внутреннего ботинка в болевой точке. Эффективен следующий способ. С внутренней стороны наружного ботинка приложите горящую электрическую лампочку мощностью 100 Вт и держите ее до тех пор, пока не начнется размягчение полиуретана (примерно 10 мин). Затем поперек ботинка вставьте деревянную распорку (одним концом упирающуюся в размягченное место) и затяните нижние пряжки. Дайте ботинку остыть.

Перчатки

Для катания в горах обычные перчатки не подойдут. Особенно начинающим горнолыжникам приходится часто падать, и перчатки сразу же намокнут. Горнолыжные перчатки сделаны из особого непромокаемого материала, плюс они сшиты таким образом, что защищают пальцы при падении. Есть перчатки из ткани, есть из кожи. Наиболее продвинутые модели содержат специальную карбоновую защиту пальцев, кисти, запястья. Также хорошо брать перчатки, которые могут крепиться к горнолыжному костюму, чтобы их не потерять.

Очки

Завершающий аккорд горнолыжного костюма – очки. Они защищают и от снега, и от ветра, и от яркого солнца. Для тех, кто носит очки для зрения, есть специальные горнолыжные очки, позволяющие надеть их поверх обычных очков.

Требования к горнолыжным очкам

Горнолыжные очки должны не пропускать вредные для глаз ультрафиолетовые лучи, уменьшать ослепляющее действие отраженного от снега, света и увеличивать контрастность освещения в пасмурную погоду и туман. Неприятно, когда в тумане или во время приподнимания на лоб очки запотевают. Двойные фильтры довольно эффективно предотвращают запотевание. На внутреннюю поверхность такого фильтра, как правило, наносится состав, абсорбирующий влагу. В связи с этим ни в коем случае не вытирайте капельки воды, попавшие на внутреннюю сторону фильтра, они должны высохнуть при свободном доступе воздуха. При приобретении очков следует убедиться, что они не искажают видимые предметы. Отведите очки от глаз на расстояние 30 см и посмотрите сквозь них на любой предмет с прямыми очертаниями (столб, дверную раму, окно). Медленно перемещайте их из стороны в сторону и наблюдайте, не искривляется ли контур рассматриваемого предмета.

Лыжи для горнолыжника

Поведение горных лыж определяется сочетанием их геометрических и механических характеристик: формы бокового выреза, величины прогиба и степени жесткости на изгиб и кручение. Форма бокового выреза задает радиус поворота лыжи. Прогиб — это арочная зона под средней частью незагруженной лыжи. Такие лыжи легко входят в поворот. Жесткость на кручение характеризует сопротивляемость лыжи скручиванию по длине. Мягкие на кручение лыжи позволяют закантованной лыже, ведущей поворот, лучше контактировать со снегом. Мягкие на кручение лыжи плохо «держат» ни льдистом и жестком снегу, поэтому оптимальной может быть средняя жесткость.

На что обращать внимание при приобретении горных лыж

Прежде всего, проверьте, совпадают ли номера на лыжах. Затем посмотрите, нет ли поперечных деформаций. Для этого положите лыжи скользящей поверхностью на ровную жесткую поверхность. Каждая лыжа должна опираться на четыре точки - две у носка и две у задника. Для проверки правильности опоры попытайтесь в этих точках подсунуть под лыжу лист писчей бумаги. Это не должно удалиться. Обратите внимание на то, чтобы прогибы лыж и загибы носков были одинаковыми. Для проверки гибкости лыж соедините их скользящими поверхностями и сожмите в том месте, где будет располагаться середина ботинка. Если одна лыжа при сжатии распрямляется раньше другой, значит, эта пара плохо подобрана. При помощи стальной линейки убедитесь, что скользящая поверхность лыжи является плоской. У некоторых новых лыж она слегка выпуклая или вогнутая. Иногда стальные канты выступают над скользящей поверхностью. Такие лыжи лучше не брать.

Горнолыжные палки

Для определения оптимальной длины горнолыжных палок встаньте прямо, ноги вместе и, перевернув одну из палок, возьмитесь за нее рукой сразу же под кольцом и поставьте острием вверх вертикально, чтобы ручка палки упиралась в пол. Если предплечье параллельно полу, значит, вы выбрали палки нужной длины. Допускаются отклонения в ту или другую сторону на несколько сантиметров в зависимости от технического уровня и предпочитаемой стойки горнолыжника. Если палки окажутся на 5-10 см длиннее, чем нужно, их можно укоротить самим. Для этого вывинтите винт, удерживающий темляк, снимите ручку, выньте из 50 трубки вкладыш, в который ввинчивается винт, и отпилите кусок трубки требуемой длины. Затем соберите палку в обратном порядке.

Для эффективного учебно-тренировочного процесса и соблюдения требований мер техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо обеспечить обучающихся оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой в соответствии с ФССП по виду спорта «горнолыжный спорт».

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в приложение 5 к настоящей Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт»

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

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

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

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

К особенностям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на

всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт».

Требования к участию лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания Учреждению на очередной календарный год утверждается Учредителем.

Календарный план разрабатывается и корректируется специалистами Учреждения ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план на текущий год представлен в приложении 9 к настоящей Программе.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

6.1. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (в соответствии с приложением № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (в соответствии с приложением № 11 к ФССП);

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

С целью обеспечения освоения обучающимися Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11.	Лыжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6

24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15, 20, 25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

7. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1. Перечень Интернет-ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России
<http://www.fis-ski.com/> – Интернациональная лыжная Федерация
<http://fassmr.wix.com/fassmr/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда СПб
<http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга.
<http://lesgaft.spb.ru/> НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, СПб.
<http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
<http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
<http://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
<http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
<http://www.sportizdorove.ru/> Спорт и здоровье
<http://www.fizkulturaisport.ru/> Теория и методика физической культуры и спорта.
<http://www.ns-sport.ru/> Спортивный обозреватель
<http://www.fismag.ru/> Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.teoriya.ru/> Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
<http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm/> – Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду
<http://www.lib.sportedu.r/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
sbuor2@yandex.ru Официальный интернет-сайт СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)»

7.2. Список литературных источников

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Приказом Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.
2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «горнолыжный спорт», утверждены приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 года № 1082.
3. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с
4. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
5. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.
7. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
9. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397
10. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.
11. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.

12. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.
13. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
14. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
15. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
16. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
17. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982. – с. 42-46.
18. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1983. – с.17-20.
19. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.
20. Килли, Ж.-К. Мысленная тренировка горнолыжника // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979, Вып. 1. – с. 56-50.
21. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
22. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
23. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.
24. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
25. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.
26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
27. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
28. Межоха, Т. С. Белые звезды Альп. – М.: Советская Россия, 1972.
29. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев-Штиинца, 1983.
30. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. – АлмаАта.: КазГИФК, 1983. – 91 с.
31. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1989. – с. 98-99.
32. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
33. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
34. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
35. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.
36. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.: ил.

37. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
38. Фарфель, В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 284 с.
39. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 288 с.
40. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
41. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 2. – с. 50-56.
42. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
44. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.

Приложение 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный
спорт»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
					18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
					3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
			7	2	1		
1.	Общая физическая подготовка (час)				197-234	213-274	213-274
2.	Специальная физическая подготовка(час)				225-271	275-361	225-299
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)				75-93	113-137	113-137
4.	Техническая подготовка (час)				262-308	375-412	412-436
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (час)				29-37	25-37	13-62
6.	Инструкторская и судейская практика (час)				75-93	113-137	113-137
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час)				19-37	50-74	62-124
8.	Итоговая и (или) промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы и др.)				1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Общее количество часов в год					936	1248	1248

Приложение 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный
спорт»

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Тема	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом. Возложение цветов к памятнику «Дети Беслана»	беседа, линейка	сентябрь
2.	Символы России (флаг, гимн, герб)	беседа	октябрь
3.	День народного единства	беседа	ноябрь
4.	День Конституции России	беседа	декабрь
5.	Мероприятия, посвященные полному освобождению Ленинграда от блокады	экскурсия, беседа, возложение цветов	январь
6.	День защитника Отечества	просмотр и обсуждение фильмов военной тематики	февраль
7.	Физическая культура и обеспечение здорового образа жизни	беседа	март
8.	День космонавтики	беседа	апрель
9.	Акция «Чистый город»	субботник	апрель, октябрь
10.	Мероприятия, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне	экскурсия, беседа, возложение цветов	май
11.	Встречи со знаменитыми спортсменами	встреча, беседы	в течение года
12.	День героев Отечества	просмотр и обсуждение фильмов соответствующих тематике	в течение года
13.	Проведение тематических праздников	викторины, конкурсы	в течение года
14.	Серия онлайн-профилактических публикаций «Мы то, что мы едим»	просмотр публикаций	в течение года
15.	Культура поведения в быту и общественных местах	беседа	в течение года
16.	Посещение музея спорта Санкт-Петербурга	экскурсия	в течение года
17.	Характеристика судейства. Основные обязанности судей	лекция	в течение года
18.	Основные правила судейства соревнований. Оформление судейской документации	лекция	в течение года
19.	Основные правила соревнований, отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста	лекция	в течение года
20.	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним	в соответствии с Планом (приложение 3 к Программе)	в течение года

Приложение 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный
спорт»

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

(учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде

запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

		«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, в Учреждении на постоянной основе, реализовываются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент

окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Приложение 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный
спорт»

Форма перспективного плана индивидуальной подготовки спортсмена

СПб ГБПОУ "УОР № 2 (техникум)"

Перспективный план индивидуальной подготовки спортсмена

отделения _____

(Ф.И.О.) _____

(вид спорта) _____

_____ разряд/звание

_____ г.р.

Сезон	Наименование соревнований	Сроки	Планируемый результат	Выполнение	Ознакомлен
	Цель сезона				
	Цель сезона				
	Цель сезона				
	Цель сезона				

Тренер-преподаватель

Приложение 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный спорт»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	≈ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный	≈ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

				Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-

			биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

Приложение 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный спорт»

Примерный план-график распределения программного материала для этапа УТ (свыше 3-х лет)

Периоды подготовки	подготовительный				соревновательный								переходный				подготовительный				Итого				
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь			июль		август	
Основные показатели	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	
Кол-во трен. дней	26		26		26		27		25		24		27		25		27		26		26		27		312
Кол-во тренировок	31		30		31		31		30		28		32		29		32		30		30		32		366
Кол-во часов тренировок	78		78		78		81		75		72		82		75		81		78		77		81		936
Кол-во дней на ТМ/сор-я	В соответствии с календарным планом																								
Объем нагрузки	78		78		78		81		75		72		82		75		81		78		77		81		936
ОФП час.*	16		18		16		14		12		12		10		14		26		24		22		24		208
СФП час.*	20		16		18		18		14		14		14		14		25		24		26		24		227
Уч-я в сор-ях час*	0		8		12		13		14		14		14		10		0		0		0		0		85
Техни-я под-ка час*	30		22		21		25		22		20		25		26		22		20		19		22		274
Так-я, теор-я, псих-я под-ка час*	2		1		1		1		1		1		4		2		2		2		2		4		29
Инстр-я и суд-я пр-ка час*	8		8		6		6		10		9		9		7		4		6		2		1		76
Мед-е, медико-биол., восст., тест-е и контроль час*	2		5		4		4		2		2		6		2		2		2		4		2		37

Приложение 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный спорт»

Примерный план-график распределения программного материала для этапов ССМ

Периоды подготовки	подготовительный				соревновательный								переходный				подготовительный				Итого				
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь			июль		август	
	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып		план	вып	план	вып
Кол-во трен. дней	26		26		26		27		25		24		27		25		27		26		26		27		312
Кол-во тренировок	52		52		52		54		50		48		54		50		54		52		52		54		624
Кол-во часов тренировки	104		104		104		108		100		96		108		100		108		104		104		108		1 248
Кол-во дней на ТМ/сор-я	В соответствии с календарным планом																								
Объем нагрузки	104		104		104		108		100		96		108		100		108		104		104		108		1 248
ОФП час.*	22		20		18		14		12		12		12		18		26		22		22		26		224
СФП час.*	32		28		24		24		24		20		22		26		26		19		20		20		285
Уч-я в сор-ях час*	0		10		14		24		24		24		24		4		0		0		0		0		124
Техни-я под-ка час*	30		28		28		28		28		24		32		32		36		46		46		48		406
Так-я, теор-я, псих-я под-ка час*	2		2		2		2		2		4		4		4		4		3		4		2		35
Инстр-я и суд-я пр-ка час*	12		12		12		12		8		8		8		10		10		8		8		6		114
Мед-е, медико-биол., восст., тест-е и контроль час*	6		4		6		4		2		4		6		6		6		6		4		6		60

Приложение 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный спорт»

Примерный план-график распределения программного материала для этапов ВСМ

Периоды подготовки	подготовительный						соревновательный										переходный				подготовительный				Итого
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		
Основные показатели	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	план	вып	
Кол-во трен. дней	26		26		26		27		25		24		27		25		27		26		26		27		312
Кол-во тренировок	52		52		52		54		50		48		54		50		54		52		52		54		624
Кол-во часов тренировки	104		104		104		108		100		96		108		100		108		104		104		108		1 248
Кол-во дней на ТМ/сор-я	В соответствии с календарным планом																								
Объем нагрузки	104		104		104		108		100		96		108		100		108		104		104		108		1 248
ОФП час.*	22		20		18		14		12		12		12		18		26		22		22		26		224
СФП час.*	26		22		20		20		24		20		20		26		24		19		20		18		259
Уч-я в сор-ях час*	0		10		14		24		24		24		24		4		0		0		0		0		124
Техни-я под-ка час*	34		30		30		28		28		24		32		32		36		45		46		48		413
Так-я, теор-я, псих-я под-ка час*	4		6		4		4		2		4		6		4		6		4		4		4		52
Инстр-я и суд-я пр-ка час*	12		12		12		12		8		8		8		10		10		8		8		6		114
Мед-е, медико-биол., восст., тест-е и контроль час*	6		4		6		6		2		4		6		6		6		6		4		6		62

Приложение 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный спорт»

**Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных
мероприятий на текущий год**
(прилагается)