

Государственное автономное учреждение Тюменской области  
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»

Рекомендовано

Тренерским советом

Протокол № 03

От «25» календаре 2014 г.

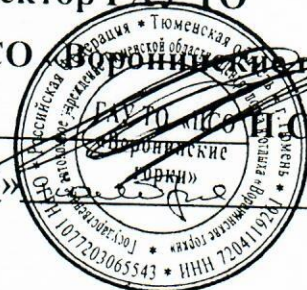
УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ТО

«ЦСО «Воронинские горки»

С. С. Мустафин

«25» календаре 2014 г.



ПРОГРАММА

спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

Программа составлена на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (Министерство спорта РФ, Приказ от 18 июня 2013 г. №396)

Программа рассчитана на 3 этапа спортивной подготовки,

и является бессрочной

Возраст занимающихся от 8 лет

Тюмень 2014г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание .....	2
1 Пояснительная записка .....	3
2 Учебный план .....	8
3 Методическая часть.....	17
4 Система контроля и зачетные требования.....	44
Список литературы .....	45
Приложения.....	47

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Горнолыжный спорт – один из видов лыжного спорта. Представляет собой спуск с гор на специальных приспособлениях (лыжах) по заранее подготовленным трассам. Чрезвычайно популярен как один из видов активного отдыха, особенно в зимнее время.

— Программка спортивной подготовки по горнолыжному спорту (далее – программа) соответствует требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (Министерство спорта РФ, Приказ от 18 июня 2013 г. №396) и учитывает:

— возрастные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях горнолыжным спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;

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

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

Программы должны быть направлены на:

— отбор одаренных детей;

— создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

— формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

— подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

— подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные



организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

— организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа дает возможность учреждению более детально планировать тренировочный процесс, анализировать опыт многолетней подготовки спортсменов и на этой основе повышать эффективность работы тренеров.

Программа раскрывает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных средств и мероприятий, медико-биологический контроль.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства. Преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Программный материал изложен в соответствии с режимом тренировочной работы в учреждении.

Для решения поставленной целей и задач в программе предусмотрены три основных этапа:

1. *Этап начальной подготовки (НП)*. На этапе начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься горнолыжным спортом и имеющие письменное разрешение (медицинское заключение) врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники



горнолыжного спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

2. *Тренировочный этап (Т)*. Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам тренировочного процесса на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

3. *Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)*. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на тренировки не проводится. На данном этапе продолжают тренироваться спортсмены, успешно прошедшие тренировочный этап (спортивной специализации) и выполнившим норматив «Кандидат в мастера спорта».

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

по виду спорта горнолыжный спорт.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта горнолыжный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3 лет.

Тренировочный этап (этап базовой подготовки или начальной специализации) – 2 года.

Тренировочный этап (этап углубленной специализации или период спортивной специализации) – 3 года.

Этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно.

Минимальный возраст зачисления детей в учреждение определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по горнолыжному спорту – 8 лет.

Формой проведения тренировок по программе являются тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 3 астрономических часа, 3-6 раз в неделю в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Программа реализуется за счет средств текущего финансирования в пределах бюджета (государственного задания), средств спонсоров, различного видов грантов.

Программа является основным документом при проведении занятий в центрах физической культуры и спорта, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.



## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта горнолыжный спорт определяются в Программе и учитываются при:

- составлении тренировочных планов, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта горнолыжный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с спортсменами.

- Учебный план составлен в соответствии требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (Министерство спорта РФ, Приказ от 18 июня 2013 г. №396);



Таблица 1 – ОСОБЕННОСТИ  
 ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ  
 ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ  
 (ПЕРИОДОВ) ПОДГОТОВКИ

Этап подготовки	Период	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	2-6	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	7-12	18
	Начальной специализации	7-12	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	8 - 15	9
	До одного года	8- 15	6

<1> При проведении тренировок с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

В процессе реализации программы предусмотрены следующее соотношение объемов тренировок по предметным областям по отношению к общему объему тренировочного плана:

**Таблица 2 - Соотношение средств физической и технико-тактической**

подготовки по годам (%) Содержание тренировок	Этапы подготовки									
	НП		ТГ					ГСС		
	Год трен-ок		Год тренировок					До года	Свыше года	
	1	2	1	2	3	4	5	-	-	
Специальная физическая подготовка	41	38	37	35	34	32	29	27	25	
Общая физическая подготовка	35	32	31	30	29	27	25	23	23	
Технико-тактическая подготовка	17	23	28	28	29	31	35	39	40	
Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
Соревновательная подготовка	2	2	2	3	4	5	6	6	8	
Организационная работа	2	2	2	2	2	2	2	1	-	

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов составляет в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по горнолыжному спорту.

Тренировочный план включает в себя:

- организацию возможности посещения спортсменами официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организацию совместных мероприятий с другими физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.



Таблица 3 – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в часах)

№ п/п	Содержание тренировок	Этапы подготовки										
		НП		ТГ					ГСС			
		Год тренировок									До года	Свыше года
		1	2	1	2	3	4	5				
1	Теоретическая подготовка	4	15	16	18	21	24	27		30	32	
2	Специально -физическая подготовка	42	65	76	86	84	96	102		162	170	
3	Общая физическая подготовка	41	47	50	66	83	92	108		150	160	
4	Техническая подготовка	44	83	85	104	114	120	124		140	150	
5	Тактическая подготовка	44	44	57	65	85	96	88		130	140	
6	Восстановительные мероприятия	4	6	8	10	10	20	30		42	48	
7	Игровая подготовка	17	38	40	51	59	75	111		134	150	
8	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4		4	4	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	13	14		20	26	
10	Контрольные упражнения и соревнования	4	4	4	4	4	4	4		4	4	
	<b>Всего в году:</b>	204	306	340	408	476	544	612		816	884	
11	Летние тренировочные сборы	72	108	120	144	168	192	216		288	312	
12	Работа по индивидуальным планам	36	54	60	72	84	96	108		144	156	
Итого часов:		312	468	520	624	728	832	936		1248	1352	



Тренировочный план по этапам подготовки и предметным областям (осуществляется в форме тренировочных занятий, в том числе, проводимых по группам, подгруппам и индивидуально – если предусмотрено локальными актами и обеспечено финансированием со стороны Учредителя) рассчитан на 46 недель тренировочных занятий на базе Учреждения (аудиторная нагрузка) и не включает время на самостоятельную/внеаудиторную работу спортсменов общим объемом до 10% от указанного.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение 1).

Спортсменами, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить тренировки на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта горнолыжный спорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировок (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации тренировок, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта горнолыжный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического

качества.

Таблица 4 – СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ  
РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Выбор содержания тренировок по предметной области «избранный вид спорта», включающий технико-тактическую, психическую подготовку, а также определение других видов спорта и конкретных подвижных игр, осуществляется с учетом влияния физических качеств и телосложения на результативность в горнолыжном спорте.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлено в таблице 6.

Таблица 5 – ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ  
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ГОРНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

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



Условные обозначения:

3 – значительное влияние,

2 – среднее влияние,

1 – незначительное влияние.

Также отдельному планированию подлежит время:

— в пределах времени на проведение тренировочных сборов (без учета дней на дорогу); перечень тренировочных сборов составляется на основании приложения №2 приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 и приложения № 10 федерального стандарта спортивной подготовки по горнолыжному спорту и обеспеченный государственным заданием (Приложение 1). Время его проведения указывается в годовом календарном плане;

— на подготовку и участие в соревнованиях, количество которых не может быть менее 60% от установленного норматива в ФССП.

Таблица 6 – ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5



### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Тренировочные нагрузки

Известно, что малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций. Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 8.

Таблица 8 – НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24-28
количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456
Общее количество тренировок	138-184	138-230	276	414-552	468-728

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

### 3.2. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность в горнолыжном спорте является очень важной единицей в программе спортивной подготовке. Спуск на лыжах включает скольжение с виражами, прыжки и приземления. Лучшего результата добивается тот спортсмен, который по ходу дистанции меньше тормозит, выбирает оптимальную траекторию движения общего центра масс. В результате на крутых и леденистых склонах преимущество имеют сильные и быстрые спортсмены, причем они должны обладать хорошей локальной мышечной выносливостью.

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

К занятиям по горнолыжному спорту, а также спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр. Спортсмены подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

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

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведения спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже  $-20^{\circ}\text{C}$ ;
- проведение занятий и соревнований без разминки.

Занятия необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих сезону и погоде.



На каждом занятии должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру (тренеру-преподавателю) и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования выполнение упражнения прекратить и сообщить об этом тренеру (тренеру-преподавателю).

Требования безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку наличие всех участников соревнований;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, в выборе места для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

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



реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

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

Разучивание приемов движения на лыжах осуществляется главным образом методом показа (принцип наглядности). На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

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

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

Тренер проверяет крепления, скользящую поверхность лыж, ботинки перед каждым занятием. Одежду, самочувствие детей проверяют перед

каждым занятием. Замерзающих или плохо чувствующих себя детей отпускают с тренировки до ее окончания.

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

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

#### 3.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

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

Теоретическая подготовка включает в себя следующие разделы:

- история развития горнолыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке (Приложение 4, 5);
- требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом.



Подробное описание разделов теоретической подготовки представлено в Приложении 6.

### 3.5.1. Этап начальной подготовки до 1 года обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Содержание занятий:

#### 1. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

*Приседания, отжимание, подтягивание.*

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

*Упражнения на батуте.* Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на  $180^\circ$ , прыжки через ориентир, прыжки в группировки через ориентир. Прыжки ноги, сед, ноги. Непрерывный, быстрый бег в течение заданного времени.

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

## 2. Подводящие упражнения.

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

*Упражнения на плоской поверхности.* Бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением. Бег елочкой. Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны. Использование тормоза при торможении. Торможение поворотом.

*Упражнения на склоне до  $8^\circ$ , длиной 25-30 метров.* Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны. Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

*Упражнения на склоне до  $10^\circ$ .* Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможение, сопряженные повороты.

*Подвижные игры на лыжах.* «Салочки», различные эстафеты.

## 3. Специальная физическая подготовка

*Упражнения на склоне до  $15^\circ$ .* Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги,



скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, «улыбка», сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

*Упражнения на склоне до 10 °.* Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта

*Подвижные игры на лыжах.* «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

Методические рекомендации. При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр.

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

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

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

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

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

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами. Очень важно, чтобы ребенок стоял, не опираясь, на языки и задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс в прямом спуске способствуют постановке правильной горнолыжной стойке, и привыканию детей к скорости, основным задачам на первоначальном этапе. Второй этап – это прыжки со смещением центра тяжести. Совершая прыжочки с незначительным смещением лыж из стороны в сторону, дети должны почувствовать эффект, прохождения под телом облегченных лыж. Это весьма непросто и получается не у всех сразу. Важно, чтобы все упражнения делались, строго в линии падения склона, и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона. Третий этап – это смещение центра тяжести с незначительным сгибанием внутренней ноги и разгибанием внешней ноги. Для этой цели полезны упражнения, в которых детям необходимо дотягиваться до предмета, установленного сбоку, желательно на высоте их плеч. При обучении современным резаным поворотам необходимо обращать внимание на правильную работу ног во время поворота, обеспечивающую правильное положение центра тяжести относительно лыж и крутизны склона. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным.



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

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

Все вышесказанное в полной мере можно отнести и к обучению скольжению на роликовых коньках. Но при этом следует учитывать ряд отличий. Площадь опоры роликов гораздо меньше, чем лыж, поэтому обучение стоит начинать на плоской поверхности. Лишь при уверенном скольжении на плоской поверхности и освоении методов торможения можно переходить на склон малой крутизны.

### 3.5.2. Этап начальной подготовки свыше 2х лет обучения

Содержание занятий:

#### 1. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

*Приседания, отжимание, подтягивание.*

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

*Упражнения на батуте.* Прыжки руки вверх, прыжки с махом, прыжки в группировке, прыжки с разворотом на 180 °, прыжки через ориентир, прыжки

в группировки через ориентир. Прыжки ноги, сед, ноги Непрерывный, быстрый бег в течение заданного времени.

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

## 2. Подводящие упражнения.

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

## 3. Специальная физическая подготовка

*Упражнения на склоне до 20 °.* Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Спуск в дугах, сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

*Упражнения на склоне до 15 °.* Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта. Упражнения со сломанными или лыжными палками. Упражнения с веревкой. Упражнения используемые в длинных поворотах. Повороты спиной вперед.

*Подвижные игры на лыжах.* «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость.

### 3.5.3. Тренировочный этап до 2х лет обучения

#### Задачи общеподготовительного периода:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение)



3. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода:

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

Задачи соревновательного периода:

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

1. *Общефизическая подготовка.*

*Общеразвивающие упражнения.* Бег. Бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору под гору. Стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров. Челночный бег. Бег 200, 300, 400 метров. Бег с изменением направления. Бег по окружностям и диагоналям.

*Прыжки.* Выпрыгивания из полного приседа и полу приседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Тройной прыжок, пяти скок, десяти скок. Прыжки в шаге.

*Элементы гимнастики.* Кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения. Упражнения с использованием лопинга, качелей.

*Приседания, отжимание, подтягивание.*

*Упражнения на равновесие.* Ходьба на равновесие на незначительной высоте.

*Упражнения на батуте.* Прыжки на батуте, подкидном мостике.

*Подвижные и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.* Мини футбол. Баскетбол. Ручной мяч - передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной

рукой, с разворота с вращением на 360° и 180°. Броски и прием мяча для большого тенниса. Подвижные игры. Эстафеты.

*Гибкость и подвижность суставов.* Круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой. «Мосты», «шпагаты», наклоны вперед, назад, скрестные махи. Выпады вперед и в сторону, отводящие приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах. Статические упражнения на растягивание мышц, динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

## 2. Подводящие упражнения.

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

*Силовая выносливость.* Упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.). Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой. Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры. Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх). Упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.)

## 3. Специальная физическая подготовка. Совершенствование ранее освоенного и восстановление «чувства лыж».

Прямой спуск в средней стойке с остановкой в коридоре 15×20 метров. Прямой спуск на правой, левой лыже. Коньковый ход по прямой, по кругу. Повороты с конькового шага,



переступанием. Спуск наискось в средней стойке вправо, влево. Прыжки с прокатом вокруг ботинок, носков, пяток лыж. Прыжки с имитацией работы рук при выполнении спуска наискось. Наклоны, подскоки, приседания в движении на лыжах. Выполнение нескольких поворотов в клиновидном положении с ритмичным движением вверх-вниз.

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

*Обучение стойке скоростного спуска.* Выполнение стойки скоростного спуска на месте. Скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 ° с последующей остановкой поворотом переступанием. Переход от поворотов в клиновидном положении к поворотам на параллельных лыжах среднего радиуса (работа над техникой).

*Переход от поворотов в клиновидном положении к поворотам на параллельных лыжах среднего радиуса (работа над техникой).* Выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж. Выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж. Тоже в поворотах по дугам малого радиуса. Выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж).

*Совершенствование преодоления неровностей рельефа (бугров, впадин, перегибов, выпадов.* В движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков. В движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево). В движении вниз по склону в основной стойке

поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж. Преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж. Преодоление впадин выпуском и подбором лыж. Сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа.

*Совершенствование вертикальной работы.* Прохождение учебной трассы с древками установленными наклонно. Прохождение учебной трассы вместо флага стоят арки. Прохождение учебной трассы установленной по типу "змейка". Прохождение учебной трассы с использованием всех вышеуказанных элементов с добавлением подпрыгиваний.

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

*Обучение прыжку в группировке.* С небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с бугра. С небольшого разгона в стойке скоростного спуска спрыгивание с бугра. С разгона, в любой стойке спрыгивание с бугра с подтягиванием коленей к груди.

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

*Участие в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту.*

*Совершенствование стойки скоростного спуска.* Прохождение поворотов по дугам большого радиуса в стойке скоростного спуска.

*Совершенствование техники прохождения поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса.* Выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров. Выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров. Выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров.

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

*Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы.*



### 3.5.4. Тренировочный этап свыше 2х лет обучения

#### 1. Общефизическая подготовка.

*Развитие скоростной выносливости.* Бег 20, 30, 40, 60, 100 метров. Стартовые ускорения из различных исходных положений на 20, 30, 40 метров. Челночный бег 3, 4, 5 × 10 метров. Бег на дистанцию 30, 40, 50, 60 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты)

*Развитие скоростно-силовой выносливости.* Бег 400, 600, 800 метров. Кондиционный бег. Бег с изменением направления (по типу челночного бега). Бег по окружностям. Бег по диагоналям. Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Тройной прыжок, пяти скок, десяти скок. Выпрыгивания из полного приседа и полу приседа. Прыжки в шаге.

*Развитие двигательно-координационных способностей и быстроты реакции.* Мини футбол. Баскетбол. Ручной мяч. Передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° и 180°, назад. Эстафеты. Ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре. Ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре. Прыжки на батуте, подкидном мостике. Упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360 ° вокруг верхней оси снаряда).

*Развитие гибкости и подвижности в суставах.* Круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой. «Мосты», «шпагаты», наклоны вперед, назад, скрестные наклоны, махи. Выпады вперед и в сторону, отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Статические упражнения на растягивание мышц, все динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

*Развитие силовой выносливости.* Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжет. Упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет дополнительной опоры. Ударные упражнения, в которых

собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышенности 70-100 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх). Статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в само сопротивление. Упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и пр.). Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и пр.)

## 2. Подводящие упражнения.

*Развитие специальных физических качеств горнолыжника.*

Имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа без палок. Имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок. Имитация работы рук и ног на месте. Имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (выполняется в гору и под гору). Имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды и ритма правым и левым боком, спиной вперед с палками. Имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием препятствий.

## 3. Специальная физическая подготовка.

*Восстановление «чувства лыж».* Прямой спуск и повороты по дугам среднего и малого радиуса на одной лыже вторая отстегнута. Коньковый ход по прямой и по окружности. Повороты с конькового шага. Прыжки с прокатом вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж и с имитацией работы рук. Прыжки без проката с уколом палками вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж. Преодоление серии бугров с выраженной вертикальной работой. Вращения на 360 ° вокруг своей оси. Сопряженные повороты по дугам среднего радиуса с выраженной вертикальной работой. Прохождение участка склона в стойке скоростного спуска.

Совершенствование старта толчком ногами, прогибом и выхлестом лыж.



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

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

*Совершенствование прыжка с трамплина полетом в группировке и освоении прыжка с трамплина опережением.* Прыжки с трамплина в группировке с увеличением стартового разгона. Прыжки с места толчком с двух ног и перепрыгиванием макушки трамплин с последующим приземлением. Выталкивание с двух ног с перепрыгиванием макушки трамплина с небольшого разгона и с последующим приземлением. Дальнейшее увеличение длины разгона.

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

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

*Участие в соревнованиях.*

*Совершенствование винто-углового движения по дугам большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска.* Дуги среднего радиуса с большой боковой амплитудой работы ног без палок, палки перед собой в руках, палки за спиной в согнутых локтях. Дуги среднего радиуса с увеличенным углом атаки без уколов палками только с их имитацией. Дуги большого радиуса в низкой стойке, в стойке скоростного спуска, с преодолением бугров в движении. Прохождение в стойке скоростного спуска пологих участков склона и преодоление бугра полетом в группировке и опережением.

*Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома.* Прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток лыж с уколом палками в высокой стойке. Прыжки с прокатом вокруг ботинок с уколом палками в высокой стойке. Вращения на 360 ° вправо, влево. Короткие дуги в высокой стойке. Прохождение змейки из 15-18 ворот с ограниченным

расстоянием от флага до флага в высокой стойке. Повороты малого радиуса, выпускающая и догоняющая лыжи. Резаные повороты малого радиуса с уколом палками в высокой стойке. Трасса слалома.

### 3.5.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

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. 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.

Гонки на лыжах включены в занятия в начале и конце зимы, когда на склонах снега мало, а на гоночных лыжах ходить можно, так как снег сохраняется в перелесках.

В летний период 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.

В летний и осенний периоды подготовки (тренировка 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 минут или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору – ходьба, с горы – бег).

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

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, 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 слалом, слалом-гиганта и скоростного спуска, совершенствование 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.

### 3.6. Психологическая подготовка спортсменов

Горнолыжный спорт как вид спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решения, воспитание воли. Психические процессы, характерные для деятельности горнолыжников: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а так же гибкость и быстрота мышления (принятия решения), среди волевых качеств особенно выделяется решительность и смелость.

Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

— вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

— комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, Перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы



человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

Задача психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти *аффектных* состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей

сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

### 3.7 Восстановительные средства

Тренер использует педагогические средства восстановления в процессе занятий, рационально чередуя физические упражнения, сменяя интенсивную нагрузку упражнениями на расслабление. В период сборов нужно организовать контроль питания, обеспечив полноценный, витаминизированный набор продуктов, использовать психологические средства восстановления и медико-биологические.

В дни отдыха используют парную или суховоздушную баню, подводный массаж. На соревнованиях можно использовать массаж в зависимости от предстартового состояния спортсмена.

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

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнении тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* – восстановление после перенапряжений.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.



Восстановительные мероприятия проводятся; в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специально работоспособности; в условиях соревнований; когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный день; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии),

обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

### 3.8 Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмены предусмотрены:

Первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификация.

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: Пожизненная дисквалификация.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная



профилактика применения допинга в спорте среди учащихся в учреждениях системы дополнительного физкультурного образования. Второе - это работа с администрацией школ и тренерским составом.

Целью работы тренерского состава и администрации школы в рамках антидопинговой борьбы является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

Результатом работы с учащимися является понимание спортсменами следующих знаний:

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

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно учебного плана в форме бесед, семинаров, практических занятий и судейства соревнований.

Тренировочные группы – обязанности и права участников соревнований, судей. Обязанности главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, секретарей, судей на старте, финише, трассе. Оформление мест старта и финиша, подготовка трассы.

Группа совершенствования спортивного мастерства – составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных планов. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 1-2 года обучения.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки.

Составление планов-конспектов и проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

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

Составление положения о соревнованиях. Организация и судейство соревнований городского, краевого масштаба.



#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

Вступительные и контрольно-переводные нормативы представлены в Приложении 6 и 7 соответственно.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов.- Малаховка: МОГИФК, 1989.-129с.
2. Справочник работника ФКиС. Нормативно-правовые и программно - методические документы, практический опыт, рекомендации /Авт. – сост. А.В. Царик. - М.: Сов. Спорт, 2003. – 704 с.
3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.-698с.
4. <http://minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта РФ.
5. <http://fgssr.ru/> - Сайт Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры №10 - М., 2005.27-30с.
2. Бауэр В.Г. Организационные и научно – методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г.Бауэр. – М.: 2000. – 157с.
3. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта/ П.А. Виноградов// Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: Ч. 1. – УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 212 с.
4. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
5. Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.
6. Камалетдинов В.Г. Культура соревновательной деятельности: учеб. – метод. пособие / В.Г. Камалетдинов. – Челябинск: Изд-во «Уральская Академия», 2001. – 60 с.
7. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – МаГУ. – Магнитогорск, 2004. – 30 с.
8. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
9. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995.– 395 с.



10. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11-М., 2005.31-34с.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена / Л.П Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
12. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 102 с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ (утверждены Государственным Комитетом РФ по ФКСиТ, Приказ № 96-ИТ от 25.01.95. и Министерством Образования РФ, Приказ № 03 – м ОТ 01.02.95.).
14. О физической культуре и спорту в Российской Федерации: Федеральный закон от 4 декабря 2007г. // Российская газета. 2007. 8 декабря
15. Палыга В.Д. Гимнастика.-М., 1982.-297с.
16. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
17. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу.- М.: Профиздат, 1998.- 268с.
18. Российская Федерация. Законы. Об образовании: Закон Российской Федерации. – с изм. И доп. – М.: 1995.
19. Российская Федерация. Законы. «О ФК и С в оф.» - Российская газета – 2007. – 8 декабря. – с. 4
20. Сборник официальных документов и материалов.-М.: Госкомспорт России, 2001.107-124с.
21. Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов.- Малаховка: МОГИФК, 1989.-129с.
22. Справочник работника ФКиС. Нормативно-правовые и программно - методические документы, практический опыт, рекомендации /Авт. – сост. А.В. Царик. - М.: Сов. Спорт, 2003. – 704 с.
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт № 396 (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2013г.)
24. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.-698с.

Приложение 1

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора	
		этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап	этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-		
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	в соответствии с планом комплексного обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	не менее 60 % от состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней			-	в соответствии с правилами приема



**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ НА КАЖДОМ

ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации		
1	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2	Защита горнолыжная	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	6	1
7	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
10	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3



## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ВСЕХ ЭТАПАХ ПРОГРАММЫ

### 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

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

### 2. МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Анализ участия сборных команд страны в официальных соревнованиях Оценка подготовленности игроков.

### 3. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Правила горнолыжного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Федеральный стандарт спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.



## 5. НЕОБХОДИМЫЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

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

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

Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

## 6. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические знания естественных сил природы (солнце, воздух, вода), парной бани и водных процедур.

## 7. РЕЖИМ ДНЯ, ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

## 8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и

интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

## 9. ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ, ИНВЕНТАРЮ И СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКЕ

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

## 10. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ГОРНОЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

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



КОНТРОЛЬНЫЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ НОРМАЛИВЫ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В 1 ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Мальчики	Девочки
1	Отжимание в упоре лежа	8-12 раз	5-8 раз
2	Прыжок в длину с места	100-110 см	90-100 см
3	Прыжки через скамейку 15 с	25-35 раз	20-30 раз
4	Подтягивание на перекладине	2-3 раза	1-2 раза
5	Десятискок с ноги на ноги	10-12	8-10
6	Десятискок на двух ногах	9-11	7-9
7	Бег 30 м	5,8-7,5 с	6,0-7,8 с
8	Бег 300 м	1,12-1,17	1,15-1,20

## КОНТРОЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НА КАЖДЫЙ ЭТАП ПРОГРАММЫ

### Этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин. 50)	Бег 800 м (не более 7 мин. 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

### Тренировочный этап

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



## Этап совершенствования спортивного мастерства

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