

Автономное учреждение Удмуртской Республики «Спортивный комплекс «Чекерил»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
АУ УР СК «Чекерил»

М.Н. Гатаулин

« 23 » *января* 2023 г

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

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) автономного учреждения Удмуртской Республики Спортивный комплекс «Чекерил» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по горнолыжному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 30.10.2022 г. № 881¹ (далее – ФССП).

Программа по виду спорта «горнолыжный спорт» для этапа начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства составлена в соответствии с требованиями ФССП, а так же на основе нормативных документов: Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и других нормативных правовых актов в области спорта и образования.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

ІІ. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.²

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)		
			минимально	оптимально	максимально
				о	но

¹Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденный приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 881 (зарегистрирован Минюстом России 05.12.2022г. регистрационный № 71351).

Этап начальной подготовки	2-3	8	10	12	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7	8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.³

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 всероссийского уровня.⁴

Максимальная наполняемость в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.⁵

4. Объем Программы⁶

Таблица № 2

Таблица № 2

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

³Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» п.10 Главы V.

⁴Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» п.11 Главы V.

⁵ Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п. 4.3.

⁶ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 2.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).⁷

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно – методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно – отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, отчетов и прочего
- учебно-тренировочные мероприятия⁸:

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
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

⁷ Приказ Минспорта РФ от 3.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» п. 3.2.

⁸ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 3.

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			

- спортивные соревнования: **объем соревновательной деятельности** ⁹

Таблица № 4

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 обучающихся:¹⁰

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.

Организация 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,

⁹ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 4.

¹⁰ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Глава 3.

и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6.Годовой учебно-тренировочный план.¹¹

Таблица № 5

**СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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

Виды подготовки и иные мероприятия	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего

¹¹ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 5.

						спортивного мастерства					спортивного мастерства			
	1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	
	Недельная нагрузка в часах¹²													
час	4,5	6	8	10	10	14	16	18	20	24	24	32	32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
час	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
	Наполняемость групп (человек)													
чел	10-20			7-14					2-6		1-4			
Общая физическая подготовка	час	70	106	110	130	130	160	180	198	196	220	220	290	290
Специальная физическая подготовка	час	100	120	190	144	144	184	210	220	240	290	290	360	360
Участие в спортивных соревнованиях	час	-	4	6	45	45	60	65	76	90	120	120	180	180
Техническая подготовка	час	55	70	94	124	124	220	257	300	340	412	412	544	544
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	час	5	8	12	20	20	28	30	36	34	36	36	40	40
Инструкторская и судейская практика	час	-	-	-	45	45	60	70	76	100	120	120	180	180
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	час	4	4	4	12	12	16	20	30	40	50	50	70	70
Общее количество часов в год	час	234	312	416	520	520	728	832	936	1040	1248	1248	1664	1664

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется 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.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

¹² Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 2.

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, на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.¹³

7. Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к 	В течение года

¹³ Приказ Минспорта РФ от 31 октября 2022 г. № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» п.15.3

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Летний оздоровительный отдых обучающихся	Организация летнего оздоровительного отдыха обучающихся	Июнь - август
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Проведение занятий и посещение мероприятий	«Значение Государственной символики РФ» «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»	Октябрь-ноябрь
3.3.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года
	День защитника Отечества	Спортивные мероприятия «Есть такая профессия Родину защищать»	20-23 февраля,
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		- развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся.	
4.2.	Освещение работы, обучающихся о проведенных мероприятиях на официальном сайте учреждения		В течение года

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

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 Учреждении
- 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 пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или не явка 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.

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. 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 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Семинар для тренеров	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
	2.Веселые старты	1-2 раза в год	«Честная игра» Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Ценности спорта»
	4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1раз в год	Антидопинговый онлайн-курс Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	5.Теоретическое занятие	1раза в год. В соответствии с региональным планом	«Ценности спорта. Честная игра» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	6.Родительское собрание	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе антидопинговой культуры» Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7.Антидопинговая викторина	1 раз в год В соответствии с региональным планом	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	8.Театрализованное представление	1раз в год.	
Учебно – тренировочный этап	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Антидопинговый онлайн курс»
	2 Семинар для обучающихся и тренеров.	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Процедура допинг контроля», «Виды нарушений антидопинговых правил», Система «АДАМС»,

			«Проверка лекарственных средств»
	3.Онлайн обучение на антидопинговой платформе «IRun Clean»	1 раз в 2года	«IRunClean»
	4. Антидопинговая викторина	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Играй честно» Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5.Игра «Брейнринг»	1 раз в год	«Чистыйспорт»
	6.Игра «Что? Где? Когда?»	1 раз в год	«Чистый спорт»
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	«Антидопинговый онлайн курс» Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Онлайн обучение на антидопинговой платформе «IRun Clean»	1 раз в 2года	«IRunClean»
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Процедура допинг контроля», «Виды нарушений антидопинговых правил», Система«АДАМС», «Проверка лекарственных средств» Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4.Антидопинговаявикторина	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом	«Играй честно»
	5.Вебинар для спортсменов, включенных в пулы тестирования	1 раз в 2 года	Внесение информации в систему АДАМС

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе вида спорта «горнолыжный спорт».

В течение всего периода освоения спортивной подготовки тренеру – преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно – тренировочных занятиях и вне их.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся уровня юношеских разрядов, 1, КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера- преподавателя. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, в качестве помощника тренера – преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести учебно-тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера - преподавателя.

По судейству каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по виду спорта «горнолыжный спорт».
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе спортивных соревнований совместно с тренером – преподавателем.
4. Провести судейство спортивных соревнований (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 8

п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по горнолыжному спорту на этапах начальной подготовки	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом Учреждения
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Освоение методики судейства соревнований по виду спорта «горнолыжный спорт» в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в Учреждении	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

10. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинские и медико-биологические мероприятия.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы важны систематические медико-биологических мероприятия, т.к. уровень здоровья и функциональное состояние организма обучающихся – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого обучающегося и оценки его эффективности.

Определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомофизиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Основным мероприятием в данном случае является медико-биологический контроль на всех этапах спортивной подготовки, который включает в себя:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям горнолыжным спортом;
- обоснование рациональных режимов учебно - тренировочного процесса;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием обучающихся;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе учебно – тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно - тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение спортивных соревнований по горнолыжному спорту;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий горнолыжным спортом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у обучающегося, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися¹⁴ предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением лицами, проходящими спортивную подготовку обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-врачебно-физкультурного диспансера по договору с Учреждением.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

¹⁴ Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно - тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветочные и музыкальные воздействия.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В таблице № 10 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта « горнолыжный спорт»

Таблица № 10

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	

			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.0	6.0	6.50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

В таблице № 11 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»

Таблица № 11

**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"**

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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"		

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.

В таблице № 13 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

Таблица № 13

**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"**

N 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 3 x 10 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"			

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 выполнить 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.

В таблице № 14 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

Таблица № 14

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ"**

N 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 3 x 10 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"			

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 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.

12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «горнолыжный спорт»

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить требования к результату Программы. Перевод обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) осуществляется при условии:

- сдачи контрольно- переводных нормативов;
- выполнения разрядных требований;
- выступления на официальных спортивных мероприятиях.

Нормативы могут быть контрольными (этапный, текущий и оперативный контроль, приемные для зачисления в учреждение) и контрольно- переводными, связанные с переводом обучающихся с этапа (периода этапа) на этап (период этапа) спортивной подготовки.

Текущий (оперативный) контроль над динамикой прохождения обучающихся материала Программы, уровнем их физической, технической и теоретической подготовленности, состоянием здоровья, осуществляется тренером – преподавателем в течении учебного года. В течение года анализируются все индивидуальные выступления и результаты на спортивных соревнованиях различного уровня, уровень освоения обучающимися программного материала, уровень развития способностей.

Приемные нормативы проводятся для кандидатов на зачисление в период отбора и (или) комплектования учебно-тренировочных групп.

Контрольно – переводные нормативы проводятся на всех этапах (периодах этапа) один раз в год.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы проводятся в форме тестовых испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, контрольных учебно-тренировочных занятий, контрольных соревнований.

Контрольные и контрольно – переводные нормативы включают в себя: нормативы по физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, учитывают их пол, возраст, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки.¹⁵

¹⁵ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» п.2.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную. Тестирование (контрольные упражнения) по общей физической подготовленности проводится два раза в год (май, октябрь) и включает в себя:

Бег 30 м, 60 м, 100 м с ходу.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Бег 800 метров, 1000 метров, 3000 метров

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

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Бег 6 минут

Выполнение: До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде (свистку) начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке. Через 5 минут после начала бега сообщается: «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильнее рассчитать свои силы.

Оборудование и материалы: секундомер, свисток, мел (или конусы), система электронного хронометража, рулетка.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов:

Прыжок в длину с места

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

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

Прыжок в высоту с места

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

Оборудование и материалы: коврик резиновый, сантиметровая лента, пояс.

Тройной прыжок в длину с места

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

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

Тесты для определения силовых качеств спортсменов:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполнение: Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью

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

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

Подтягивание на перекладине

Выполнение: высота перекладины должна быть такой, чтобы спортсмен не касался ногами пола (или земли). Подтягивания выполняются прямым хватом на ширине плеч за счет силы мышц, без инерции и раскачивания тела. Подбородок поднимается выше перекладины. Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 сек.

Оборудование и материалы: перекладина, турник, секундомер.

Тесты для определения силовой выносливости спортсменов:

Подъем туловища лёжа на спине (пресс)

Выполнение: исходное положение – лёжа, ноги зафиксированы, руки за головой. Спортсмен поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений.

Оборудование и материалы: секундомер, коврик или гимнастический мат.

Тесты для определения координации спортсменов:

Челночный бег 3x10 м

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: секундомер/система электронного хронометража.

Тесты для определения гибкости спортсменов:

Наклон вперед из положения стоя на возвышении

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

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

Наклон вперед из положения сидя

Выполнение: На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат

за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания). Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава.

Оборудование и материалы: коврик, линейка, мел.

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

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

тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

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

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

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

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

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

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

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

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);

- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

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

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

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

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

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

Контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Результаты контрольно – переводных нормативов по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап подготовки.

Уровень освоения базовой технической подготовленности рекомендуется отслеживать в конце учебного года. Для перевода по годам обучения оценка уровня освоения элементов базовой технической подготовленности должна колебаться от «удовлетворительно» до «отлично». Анализ и оценка уровня основывается на требованиях в соответствии с годом обучения обучающегося. Для определения уровня базовой технической подготовленности обучающемуся предлагается последовательно выполнить комплекс тестовых заданий. На каждый элемент техники предлагается тестовое задание, которое может включать в себя выполнение нескольких упражнений. Для выполнения тестового задания обучающемуся дается три попытки (по решению тренера - преподавателя, обучающийся может ограничиться одной попыткой). Техника выполнения тестовых заданий оценивается тренером – преподавателем по результатам лучшей попытки из трех, общая оценка уровня технической подготовленности дается на основе суммы баллов, набранных по итогам выполнения всех тестовых заданий.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки ¹⁶

¹⁶ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 8

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	Без разряда
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
4	Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
5	Этап высшего спортивного мастерства	Спортивное звание «мастер спорта России»

IV Рабочая программа по горнолыжному спорту

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Общие требования к организации учебно - тренировочного процесса.

Организация учебно - тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования учебно - тренировочных групп по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования учебно - тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей обучающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке спортсменов высокого класса. На протяжении всего периода прохождения спортивной подготовки в спортивной школе обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются поступающие на спортивную подготовку в возрасте 8 лет, желающие заниматься горнолыжным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку), выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники владения горнолыжным спортом.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям горнолыжным спортом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения горнолыжным спортом.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности

Учебно - тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из обучающихся возрасте от 10 до 13 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки по общефизической и специальной подготовке). Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения обучающимися контрольно - переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Задачи учебно – тренировочного этапа:

1. Повышение уровня интегральной подготовленности обучающегося.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки обучающихся и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям горнолыжным спортом.

Этап спортивного совершенствования (ССМ) формируется из обучающихся, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования мастерства решаются задачи:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе

совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд региона и (или) России;

2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.

3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма обучающегося;

4. Сохранение и укрепление здоровья обучающегося.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные высококвалифицированные обучающиеся, имеющие звания: Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса. Требования к возрасту обучающихся на данном этапе спортивной подготовки не ограничены.

Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.

2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

Программный материал по видам спортивной подготовки

Примерное содержание практических мероприятий и теоретических занятий по спортивной подготовке с учетом вариативности тренировочного процесса, с рекомендациями для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, по их организации и проведению

Специфика организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки. Наиболее важной задачей этапов начальной следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств горнолыжника. Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного горнолыжника на данном этапе. Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным (лат. pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных горнолыжников должно идти по пути содействия их естественному развитию.

Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого горнолыжникам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных спортсменов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого

пояса. Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки. Одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники горнолыжного спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих горнолыжников основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники. Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода. Очень часто подготовка в период школьных каникул строится с учетом пребывания юных горнолыжников в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий может увеличиваться. Однако такое значительное увеличение нагрузки представляется методически оправданным и не противоречащим принципу постепенности.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств лиц, проходящих спортивную подготовку по повышению функциональных возможностей их организма:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

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

2. Развитие скоростных способностей:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров;
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- челночный бег 2, 3, 4x10 метров;
- плавание на дистанцию до 15 метров;
- короткие спурты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости:

- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;
- выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки в длину;
- прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
- прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
- бег по окружностям;
- бег по диагоналям;
- висы;
- отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.

4. Развитие двигательных-координационных способностей:

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

5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

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

6. Развитие общей выносливости:

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Имитация спусков и поворотов:

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

2. Развитие двигательных-координационных способностей.

3. Развитие силовой выносливости:

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

- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

4. Упражнения на роликовых коньках:

- *упражнения на статическое равновесие при малой опоре* (приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги; переступание с поворотом направо, налево, кругом; правильные падения);

- *упражнения на плоской поверхности* (бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом);

- *упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров* (скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения; повороты в обе стороны; скольжение в дугах; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);

- *подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25-30*

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

5. «Слалом на траве».

6. Упражнения на склоне до 10 градусов:

- спуск по прямой на параллельных лыжах; - сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка);

- приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге;

- развороты, торможение, сопряженные повороты.

7. Подвижные игры на лыжах:

- «Салочки» и т.п.;

- различные эстафеты.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- повороты на месте;

- одновременный бесшажный ход;
- попеременный двухшажный ход;
- торможение падением;
- поворот переступанием в движении;
- прямой спуск в средней стойке;
- косые спуски в средней стойке;

- преодоление неровностей рельефа склона: 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;

- подъем лесенкой и елочкой;
- коньковый ход по прямой, по кругу;
- повороты с конькового шага;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске;

- повороты различного радиуса на параллельных лыжах: выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и 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); 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;

- торможение плугом в прямом и косом спусках;
- повороты плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах;

- старт, стартовый разгон: 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.

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

- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- знакомство с трассой супер-кросса и прохождение участка трассы супер-кросса;
- прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-кросса и комбинированных трасс

в тренировочном и соревновательном режиме;

- участие в соревнованиях слалому-гиганту;
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статистическим и динамическим нагрузкам.

2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

3. Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом.

Продолжительность занятий 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 минут.

3. Упражнения на равновесие – 5 минут.

4. Эстафетный бег 6x15 м – 7 минут.

5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») – 30 минут. 6.

Упражнения на гибкость – 5 минут.

7. Упражнения в ловле и бросках мяча – 10 минут. 8.

Эстафета с переносом мячей – 10 минут.

9. Упражнение на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.

3. Эстафетный бег между препятствиями 8x15 м – 15 минут.

4. Упражнения на расслабление – 7 минут.

5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки») 4x5 минут – 25 минут.

6. Упражнения на равновесие – 10 минут.

7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.

2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.

3. Бег под гору по прямой (4x10 м) и с изменением направления между препятствиями (4x15 м) – 10 мин.

3. Прыжки в глубину – 5 минут.

4. Комбинированные эстафеты с оббеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м) – 10 минут.

5. Упражнения на расслабление – 5 минут.

6. Подвижные игры на местности – 32 минут.

7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

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

Задачи:

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

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

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

Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.)

– 15 минут.

Примерное занятие:

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

Примерное занятие:

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

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода для групп начальной подготовки

Задачи:

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках

трасс слалома и слалома-гиганта.

2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.

3. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10 градусов, 3x100-120 м – 10 минут.

3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса – 20 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12 градусов, 8x5-6 ворот – 30 минут.

5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10 градусов (этап – 30 м) 4x30 м – 10 минут.

6. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12 градусов, 2x100-120 м – 5 минут.

3. Спуски с выполнением конькового шага и преодоление одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50-60 м на склоне крутизной 10-12 градусов – 15 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 м. на склоне крутизной до 12 градусов с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12-15 м) 10x4-6 ворот – 40 минут.

5. Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м коньковым шагом на склоне 8-10 градусов – 10 минут.

6. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.

2. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 6x100-120 м – 25 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12 м на склоне крутизной до 12 градусов и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 6x4-6 ворот – 20 минут.

3. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м), 4x25-40 м – 20 минут.

4. Произвольные спуски 2x100-120 м – 5 минут.

Специфика организации тренировочного процесса на тренировочном этапе

Тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности спортсмена. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами общей физической подготовки. В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке велосипедиста. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранной дисциплине горнолыжного спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств. С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создает предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. В качестве эффективного средства подготовки постепенно начинают использоваться серийные старты, следующие друг за другом с небольшим восстановительным интервалом и многодневные гонки. К началу тренировочного этапа подготовки основы техники горнолыжного спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности обучающегося.

Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки обучающийся активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. При этом объем специализированных тренировочных воздействий может составлять к концу этапа к концу этапа порядка 45 % к общему объему на этапе высших достижений. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает обще подготовительную и специально подготовительную фазы.

Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. Количество соревнований составляет 40-60%

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- развитие общих физических способностей;
- поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;

- повышение уровня общей физической подготовки.

Используя следующие упражнения:

- гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
- спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, баскетбол, пионербол);
- упражнения с отягощением;
- велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
- отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.

Используя следующие упражнения:

- специальные физические упражнения;
- передвижение на роликовых коньках.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 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);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

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

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации 1-2-го года обучения. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег в разных зонах интенсивности.
3. Бег средней интенсивности.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением). Наклоны, вращения.
6. Приседания, отжимания, подтягивания.
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения на равновесие.
9. Упражнения на гибкость.
10. Плавание, прыжки в воду, игры в воде.
11. Подвижные игры, эстафеты.
12. Элементы спортивных игр.
13. Упражнения на батуте.
14. Упражнения на роликовых коньках.
15. Велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения (СПУ)

Подводящие

1. Имитация спусков в разных стойках.
2. Имитация преодоления неровностей склона.
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
4. Винто-угловые движения.
5. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).

Развивающие

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение).
2. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Прямой и косой спуск.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Передвижение коньковым шагом.
4. Спуски на одной лыже.
5. Перенос веса тела с ноги на ногу.
6. Остановка разворота лыж.
7. Введение дуги поворота на внешней лыже.
8. Винто-угловое движение.

9. Согласование движений при выполнении поворотов.
10. Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома.
11. Повороты без опоры на палку.
12. Вход в поворот с конькового шага.
13. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м (8-12 ворот).
14. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м (4-10 ворот).
15. Прохождение в ритмичных трасс слалома (4-15 ворот).
16. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот).
17. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
18. Прохождение трасс скоростного спуска (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
19. Подвижные игры на лыжах.
20. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Примерные тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп

(период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
 2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
 3. Укрепление здоровья и закаливания организма спортсменов.
- Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Бег с ускорением 4x15-20 м – 5 минут.
4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15x8 – 5 минут.
5. Упражнения с мячами – 10 минут.
6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения – 15 минут.
7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом 2x10 минут – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты) – 20 минут.
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики – 10 минут.
5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу) – 10 минут.
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 20 минут.
7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерные тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.
 2. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
 3. Изучение остановки разворотом лыж.
 4. Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.
- Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

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

Примерное занятие:

1. ОРУ и имитационные упражнения – 10 минут.
2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием – 10 минут.
3. Преодоление серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м, 2-3 бугра) с последующим переходом в косой спуск и остановкой. Склон до 15 градусов – 10 минут.
4. Выполнение поворотов среднего радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 10-15 градусов – 25 минут.
5. Прохождение ритмичной трассы слалома (6-10 ворот с расстоянием между ними 10-12 м) и преодолением одиночных бугров до и после трассы – 15 минут.
6. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева). Этап 15-20 м следующий участник начинает движение по сигналу тренера, после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом» – 20 минут.

Примерные тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
 2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах с крутизной 10-12 градусов.
 3. Совершенствование техники преодоления неровностей склона.
- Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 8-15 градусов, 120-150 м – 10 минут.
3. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м на склоне крутизной 10-12 градусов) – 10 минут.
4. Прохождение трассы из 8-12 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м крутизной до 12 градусов – 35 минут.
5. Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон 8-10 градусов – 15 минут.
6. Соревнование на точность остановки после прямого и косого спусков по склону длиной 30-40 м крутизной 10-12 градусов – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.
2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15 градусов. Длина безостановочного спуска 100-150 м – 20 минут.
3. Преодоление неровностей склона в косом спуске – 15 минут.
4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (Результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) – 30 минут.
5. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 15 минут.

Примерные тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование физических и волевых качеств спортсменов.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья. Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег средней интенсивности 1000 м – 12 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 15 минут.
3. Имитирование движений на суше – 10 минут.
4. Упражнения в воде по освоению способов плавания (скольжение, движение рук, ног, дыхание и т.д.) – 15 минут.
5. Прыжки в воду – 15 минут.
6. Игры в воде с мячом (на мелководье) – 18 минут.
7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1200 м – 15 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 25 минут.
3. Упражнения на воде по освоению способов плавания – 10 минут.
4. Прыжки в воду, игры на воде – 30 минут.
5. Упражнения на гибкость и расслабление – 10 минут.

Специфика организации тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В начале этапа, как правило, окончательно определяется вид будущей специализации спортсмена. Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в горнолыжном спорте. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом спортивной подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта России» ЕВСК.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

1. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
2. Кросс.
3. Бег высокой интенсивности (ускорения, повторный бег на короткие дистанции).
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах.
6. Спортивные игры с мячом (футбол, ручной мяч, баскетбол).
7. Эстафеты, подвижные игры.
8. Велосипед (шоссе и кросс).
9. Плавание, прыжки в воду. Игры на воде
10. Гонки на лыжах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Винто-угловое движение без лыж.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, на определенное движение или жест тренера принять стойку горнолыжника, при ходьбе по крутому по хлопку присесть и т.д.).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание и повороты туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами – держит партнер и т.д.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа склона.
4. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Повороты с широкого шага.
11. Слалом-гигант.
12. Прыжки на лыжах.
13. Повороты большого радиуса.
14. Супер-гигант.
15. Скоростной спуск.
16. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне.
17. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона).
18. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне.
19. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
20. Повороты большого радиуса на ровном склоне.
21. Повороты большого радиуса на неровном склоне.
22. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
23. Резаные повороты.
24. Старт, стартовый разгон.
25. Упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.

Примерные 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 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ (подводящие) в движении – 30 минут.
2. Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками – 25 минут.
3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие – 25 минут.
4. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость – 15 минут.
6. Бег средней интенсивности по пересеченной местности – 15 минут.
7. Ходьба, упражнения на расслабление в движении – 10 минут. Примерное занятие:
8. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.
9. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 40 минут.
10. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 30 минут.
11. Прыжки на батуте, имитационные упражнения – 30 минут.

12. 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 минут.
13. Подвижные и спортивные игры – 30 минут.
14. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

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

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 10 минут.
2. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 30 минут.
3. Эстафеты (бег 15-20 м, «Командная гонка» на велосипедах 200-300 м) – 15 минут.
4. Велосипед (групповая гонка по шоссе 20-25 км с 2-3 промежуточными финишами) – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 минут.
6. Спортивная игра (футбол) – 30 минут.
7. Велосипед (движение низкой интенсивности) – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление и гибкость – 5 минут.

**Примерные 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. Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением разворотом лыж – 20 минут.
3. Выполнение поворотов с широкого шага в произвольном спуске – 20 минут.
4. Прохождение 3-5 ворот поворотами с широкого шага – 40 минут.
5. Прохождение трассы слалома-гиганта (8-12 ворот) – 40 минут.
6. Игры на лыжах – 15 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 30 минут.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта 10-15 ворот – 80 минут.
4. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360 градусов, элементы фигурного катания) – 30 минут.
5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 минут.

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.
5. Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.
2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса, 4-5х300-400 м – 25 минут.
3. Прохождение 2-3 отрезков ритмичных трасс слалома из 6-8 ворот, поворотами среднего и малого радиуса (прохождение отрезков производится до образования ям-стенок с контруклоном в каждом повороте. Далее эта трасса уже без древков используется как учебный рельеф)х5-6 – 40 минут.
4. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на учебном рельефе – 40 минут.
5. 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 минут.
6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с поворотами малого и среднего радиуса по неровному склону и учебному рельефу, с выполнением прыжков с бугров, с бугра на бугор – 30 минут.
3. Прохождение трасс слалома по неровному склону с увеличенной начальной скоростью – стартовый разгон 20-25 м выполняется коньковым шагом, 6-7х180-200 м (20-22 ворот) – 50 минут.
4. Произвольный спуск с элементами фигурного катания, прыжками на лыжах, 4х150-250 м – 20 минут.
5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» – 20 минут.
6. Упражнения на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») – 15 минут.
7. Ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Примерные 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 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиусов 6х350-450 м – 30 минут.
3. Соревнование в движении коньковым шагом на пологом склоне 3х100 м – 20 минут.
4. Прохождение трассы слалома-гиганта из 6х18-20 ворот (500-600 м) – 65 минут.
5. Прямой спуск и остановка в «коридоре» длиной 30 м (скорость: юноши – 60, девушки – 50 км/час) 4х200-300 м – 20 минут.
6. Прыжки на лыжах – 20 минут.
7. Произвольный спуск по всей длине склона со скоростью: юноши – 55-60, девушки – 45-50 км/час – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 10 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса – 10 минут.
3. Прохождение трассы слалома-гиганта 4х800-1000 м (30-40 ворот) с хронометрированием по участкам – 70 минут.
4. Стойка скоростного спуска и выполнение движений в стойке на месте – 5 минут.
5. Прямой спуск в стойке скоростного спуска 6х250-350 м – 30 минут.
6. Прохождение неровностей склона в стойке скоростного спуска, 4х200-350 м – 20 минут.
7. Спуск по трассе скоростного спуска (ознакомление) – 15 минут.
Задачи:
8. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.
9. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.
10. Развитие специальной выносливости.
11. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.
Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Повороты малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне) – 30 минут.
3. Повторная тренировка на трассе слалома соревновательной длины с хронометрированием – 100 минут.
4. Произвольные спуски – 25 мин.
5. Участие в соревнованиях по слалому.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты среднего радиуса на склоне переменной крутизны (желательно на соревновательном склоне) – 30 минут.
3. Повторная тренировка на трассе слалома-гиганта соревновательной длины с хронометрированием – 100 мин.
4. Произвольные спуски – 25 минут.
5. Участие в соревнованиях по слалому-гиганту.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 минут.
3. Повторная тренировка на трассе супер-гиганта – 100 минут.
4. Произвольные спуски – 25 минут.
5. Участие в соревнованиях по супер-гиганту.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 минут.
3. Повторная тренировка на трассе скоростного спуска – 100 минут.
4. Произвольные спуски – 25 минут.
5. Участие в соревнованиях по скоростному спуску.

Специфика организации тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства

Как следует из названия, цель этапа - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде горнолыжного спорта. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий. На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров 1664 часов в год, а в отдельных случаях и более. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы и приближается к предельным показателям. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней, которое может составлять 50 -100 дней в годичном цикле. Характерным признаком этапа высших достижений является наличие предсоревновательного мезоцикла, планируемого непосредственно перед главными соревнованиями года. Принципиально важной методической задачей на этом этапе является максимальное использование тренирующего потенциала средств и методов, способных мобилизовать скрытые резервы роста спортивных результатов спортсмена.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой, высокой интенсивности.
3. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловища.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
10. Велосипедная подготовка.
11. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.
12. Упражнения для мышц таза и ног.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения на батуте.
2. Имитация спусков на лыжах («сухой» слалом).
3. Имитация преодоления неровностей склона.
4. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием ног.
5. Резаные карвинг-повороты длинного, среднего, короткого градуса.
6. Прыжки в группировке.
7. Элементы фигурного катания.

Развивающие упражнения

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

Упражнения на координацию

1. Поворот «Mambo» – руки в противоположную сторону от поворота.
2. Поворот «Ruel» – руки направить в поворот.
3. Повороты спиной вперед.
4. Повороты с препятствиями.
5. Смена техники во время спуска.
6. Смена ритма, скорости.
7. Телемарк, «Big foot»

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Прямой и косой спуски в различных стойках.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Повороты малого радиуса на бугристом склоне.
4. Повороты среднего и большого радиуса на бугристом склоне.
5. Повороты большого радиуса.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение трасс слалома.

9. Прохождение трасс слалома-гиганта.
10. Прохождение трасс супер-гиганта.
11. 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;

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

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

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

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

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 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.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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 / нетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			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

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт», основаны на особенностях вида спорта «горнолыжный спорт» и его спортивных дисциплин: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант, горнолыжные комбинации, командные соревнования, параллельный слалом. Наша программа включает в себя следующие дисциплины: специальный слалом, гигантский слалом.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Специальный слалом (от норв. *slalåm* «спускающийся след») – максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (за пропуск ворот или пересечении 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.

Гигантский слалом – 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.

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, супер-гигант, гигантский слалом, слалом

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.

Отличительной особенностью горнолыжного спорта являются сложные условия проведения тренировочных занятий и соревнований – различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развивание скорости – варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать различные задачи, возникающие при прохождении трассы.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «горнолыжный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

В целях качественного построения учебно - тренировочного процесса Учреждение должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ¹⁷;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ¹⁸;

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска магнитная маркерная	штук	2
2.	Системный блок	штук	2
3.	Монитор	штук	2
4.	Принтер	штук	1
5.	Колонки	штук	1

¹⁸ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 10

6.	Горнолыжные трассы		
7.	Гусеничный трактор – снегоуплотнительная машина с комплексом приспособлений	штук	2
8.	Сетка заградительная		
9.	Коловорот (бур) ручной	штук	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Сани спасательные	штук	1
12.	Термометр наружный	штук	2
13.	Снегоход	штук	3
14.	Штанга	штук	2
15.	Электробур	штук	2
16.	Буксировочная канатная дорога	штук	1
17.	Вешки с механической флекс. зоной снеж.винт. 34 см	штук	45
18.	Вешки с механической флекс. зоной снеж.винт. 34 см	штук	36
19.	Вешка с пласт. Флекс-зоной STUBBY BIG снежный винт 34 см. для г/льж и сноуборда (10113В)	штук	20
20.	Вешка фиксированная –GIANT PLUS-в 30 мм из поликарбоната 225 см вес 600гр (10251R)- 15 шт.	штук	15
21.	Вешка фиксированная –d 30 мм из PVC высота 225 см вес 665 гр.	штук	20
22.	Вешка шарнирная PROFESSIONAL 27 BRUSH GRIP PLATINUM с металл.флекс-зоной (синяя)2020	штук	30
23.	Вешка шарнирная PROFESSIONAL 27 BRUSH GRIP PLATINUM с металл.флекс-зоной (красная)2020	штук	13
24.	Водный диспенсер «BioRay» 4050	штук	1
25.	Стартовые номера- 108 шт.	штук	108
26.	Сумка д/вешек (большая)	штук	2
27.	Сумка д/вешек (маленькая)-	штук	2

обеспечение спортивной экипировкой¹⁹ :

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	57
2.	Очки защитные	штук	27
3.	Шлем	штук	34

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.

17. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

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).

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации
Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», 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

¹⁹ Приказ Минспорта РФ от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» Приложение № 10

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения

1. Федерация горнолыжного спорта России. <http://www.fgssr.ru>

2. РУСАДА <https://www.rusada.ru/education/online-training/>

3. Минспорт РФ :// <https://minsport.gov.ru>

4. Минспорт УР <https://minsport18.udmr.ru/>

5. ГТО <https://www.gto.ru/>

6. «Мой спорт» <https://moisport.ru/>

7. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»».

8. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

9. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с. 10. Белоцерковский З.Б. Тестирование физической работоспособности у спортсменов и занимающихся массовой физической культурой с помощью специфических нагрузок: Методические разработки. – М.: 1996. 18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

20. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

21. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

22. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

23. Сергиенко Л.П., Спортивный отбор: теория и практика // Совет. Бахвалов В.А., Романин А.Н. Психологическая подготовка велогонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

24. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.

25. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

26. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.

27. Волков, В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

28. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

29. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 397 с.

30. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 216 с.

31. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.
32. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.
33. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 199 с.
34. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для институтов физической культуры).
35. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 192 с.
36. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 191 с.
37. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. – Л.: ЛНИИФК, 1982. – с. 42-46.
38. 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.
39. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.
40. Килли, Ж.-К. Мысленная тренировка горнолыжника // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979, Вып. 1. – с. 56-50.
41. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. – с. 51-55.
42. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. – Горький, 1973.
43. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-
44. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480
45. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
1. Фарфель, В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 284 с.
 2. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 288 с.
37. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
38. 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.
39. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
40. 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.
41. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1977.
42. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. – М.: ФиС, 1973. – 119 с.