

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Новосибирска «Спортивная школа по горнолыжному спорту и сноуборду»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ ДО «СШ

по горнолыжному спорту и сноуборду»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«горнолыжный спорт», утвержденного приказом
Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 881¹⁾)

Срок реализации программы: с 19.05.2023 - бессрочно

г. Новосибирск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общее положение.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3. Система контроля.
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

1. Общее положение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке слалом, слалом- гигант, супергигант скоростной спуск, параллельный слалом, троеборье с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «горнолыжный спорт» утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 881¹ (далее – ФССП).

Целью программы является достижение обучающихся результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, Программа раскрывает комплекс разделов подготовки, обучающихся на период спортивной подготовки от учебно-тренировочного этапа до этапа высшего мастерства.

Настоящая программа дает возможность более детально планировать учебно-тренировочный процесс, анализировать опыт многолетней подготовки лиц проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся) и на этой основе повышать эффективность работы тренеров-преподавателей.

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

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

Горнолыжный спорт включает в себя слалом, слалом- гигант, супергигант скоростной спуск, параллельный слалом, троеборье. Задачи тренировки горнолыжника вытекают из общих положений и закономерностей процесса спортивной учебной тренировки, и из специфики вида. Сложные условия проведения занятий и соревнований по горнолыжному спорту — различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развиваемые скорости — варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать многообразные задачи, возникающие при прохождении трассы. Перечисленные факторы предъявляют свои требования к организму горнолыжника, прежде всего к его нервной системе.

Необходимость быстро реагировать на изменение обстановки требует высокой подвижности нервных процессов, а точность реагирования — их уравновешенности. Это необходимо учитывать при построении тренировки горнолыжника. Развитие подвижности и уравновешенности нервных процессов зависит от специализации и от степени тренированности лица проходящих спортивную подготовку (обучающиеся). Высокие требования предъявляет горнолыжный спорт к ряду анализаторов. При выполнении элементов техники горнолыжного спорта имеет место большое разнообразие положений тела, частая

смена взаиморасположения точек опоры и центра тяжести. Положение тела и сохранение его равновесия при этом осуществляется за счет сложного взаимодействия рефлексов, возникающих со стороны анализаторов: зрительного, кожной чувствительности, проприоцептивного и вестибулярного. В результате для каждого движения в определенных группах мышц возникает соответствующее перераспределение мышечного тонуса, который и обеспечивает наилучшие условия выполнения движения и сохранения равновесия.

В горнолыжном спорте, когда борьба на трассе соревнований идет за десятые доли секунды, высокоразвитая способность сохранять равновесие имеет исключительное значение, так как малейшая неточность в действиях лица проходящих спортивную подготовку (обучающиеся), а тем более падение приводят к потере драгоценного времени.

Иначе говоря, устойчивость — одно из главных качеств обучающиеся, в развитии которого ведущая роль принадлежит вестибулярному анализатору. Наблюдения за обучающимися показали, что этот вид спорта оказывает влияние на динамическую устойчивость. По динамической устойчивости горнолыжники занимают одно из первых мест среди видов спорта. Это понятно, поскольку в спортивной деятельности горнолыжника имеет место большое количество вращательных движений и ускорений, а именно эти факторы и формируют высокую динамическую устойчивость. Функция вестибулярного анализатора под влиянием учебной тренировки совершенствуется. Она улучшается в ходе учебно-тренировочного процесса и с повышением квалификации обучающиеся. Все это говорит о том, что такие факторы, как рост тренированности, степень квалификации, получают отражение в функциональном состоянии организма обучающиеся. Это отражение может быть учтено с помощью простых и удобных методов. Используя их для контроля и самоконтроля за совершенствованием функций, можно наиболее целесообразно управлять учебно-тренировочным процессом.

В спортивной деятельности обучающиеся большая роль принадлежит глубинному зрению, которое необходимо для точного определения расстояния между фигурами и отдельными флагами на трассе. Так, острота глубинного зрения у обучающиеся лежит в пределах от 1,5 до 2 см. Не менее важно в горнолыжном спорте и периферическое зрение. Большое значение при прохождении трасс имеет сигнализация от рецепторов кожи, мышц и сухожилий шеи — шейно-сухожильные рефлексы. Занятия горнолыжным спортом предъявляют высокие требования не только к нервной системе и анализаторам, но и к вегетативным функциям организма. Однократное прохождение слаломной дистанции вызывает в организме быстропроходящие функциональные изменения. При многократных прохождении дистанций обучающийся делает большое количество подъемов, что связано со значительными энергетическими расходами и более глубокими изменениями в вегетативных функциях.

Работа горнолыжника в условиях горного и высокогорного климата оказывает более сильное воздействие на организм спортсмена, чем в обычных условиях. Оно выражается в углублении вызванных работой сдвигов и в удлинении восстановления. Эти факторы должны непременно учитываться при планировании и осуществлении учебно-тренировочного процесса. Поскольку обучающийся производит сложные движения, характерные ацикличностью и разнообразием, в изменяющихся условиях, необходимо обращать особое внимание на развитие качества ловкости и расширение координационных способностей. Обучающийся должен также обладать качеством быстроты, которое имеет большое значение в достижении высоких спортивных результатов. Кроме того, при отсутствии быстроты проявление ловкости не может быть совершенным.

Возникающие значительные центробежные силы при поворотах, выполняемых на высоких скоростях, и большие нагрузки при прохождении неровностей рельефа можно преодолеть при хорошо развитом качестве силы. Как правило, хорошо подготовленный обучающийся обладает большой силой ног. Нагрузка обучающийся при прохождении дистанции кратковременна, однако было бы ошибкой думать, что представителю этого вида спорта не нужна выносливость. Конечно, для совершения одной попытки недостаточное развитие этого качества не повлияет особенно на результат, но при интенсивной тренировке в основном периоде отсутствие выносливости будет задерживать спортивный рост. Например, хорошо тренированный в подготовительном периоде обучающийся в начале зимы может совершить в условиях холмистой местности на 230-метровой трассе 10—12 спусков без больших перерывов между ними, в то время как обучающийся, у которого качество выносливости развито хуже, проводит их 6—7. В последних спусках у слабо тренированных вследствие наступления усталости ухудшается координация движений. Выносливость особенно необходима горнолыжнику при учебных тренировках на больших трассах в высокогорных районах.

Важнейшим вопросом планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла и дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней спортивной подготовки делится на 4 этапа:

- 1) начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный (спортивной специализации);
- 3) совершенствования спортивного мастерства;
- 4) высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов обусловлена спецификой вида спорта и уровнем готовности спортсменов. Четких границ между этапами не существует.

При планировании перехода от этапа к этапу следует учитывать не только паспортный возраст, сколько биологический (вмешивается акселерация или ретардация).

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
-------------------------------------	-------------------	----	---

2.2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной спортивной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «горнолыжный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «горнолыжный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Этап начальной спортивной подготовки охватывает, как правило, период двух-трех летнее пребывание обучающихся в спортивных школах в учебно-тренировочных группах. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом предопределяет успешность дальнейшей многолетней подготовки. С одной стороны, не упустить время достижения высоких спортивных результатов, с другой – следует избегать чрезмерно сформированной узкой специализации, которая, хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост спортивных результатов, но в итоге к преждевременной стабилизации (застою) их.

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются:

- обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой;
- создание благоприятных предпосылок для достижения высоких спортивных результатов в возрасте, оптимальном для избранного вида спорта.

Наряду со средствами общей физической подготовки в учебную тренировку следует включать средства, направленные на развитие физических качеств, имеющих определяющее значение в избранном виде спорта. Уделяя внимание специализации, процесс учебной тренировки должен строиться на принципе всесторонности. Чем разносторонней подготовка на этапе ранней специализации, тем более благоприятные условия будут создаваться для углубленной специализации. На этом этапе учебная тренировка (особенно в конце его) становится все более специализированной, но специализация носит многоборный характер.

Спортивно-техническая подготовка осуществляется на все более широком материале

избранного вида спорта. Овладение вариативной техникой создает возможность использовать их применение к изменяющимся условиям внешней среды.

Эффективность учебно-тренировочного процесса достигается рациональным сочетанием процессов овладения национальной техникой и разносторонней физической подготовкой.

Преобладающей тенденцией *динамики нагрузок* в годы начальной специализации должно быть *увеличение объема* при *незначительном приросте общей интенсивности* тренировок. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется в период интенсивного роста и полового созревания, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой. В больших циклах доминируют подготовительные периоды, соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связана с циклами школьного учебного года, что находит отражение и в планах тренировок.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в избранном виде спорта приходится на период жизни обучающихся, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Длительность данного этапа *связана* не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями обучающихся, прежде всего, с их *спортивной одаренностью*. Учебно-тренировочный процесс на этом этапе приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем, и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно возрастает количество соревнований. *Система тренировки* и соревнований все более *индивидуализируются*. Спортивная подготовка строится в большей зависимости от того, попадает ли обучающийся в сферу большого спорта или нет. Субъективная *установка* в любом случае может сохранить направленность к *индивидуальному максимуму*. Но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволит фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования.

Для более углубленного освоения избираются комплексы упражнений, способствующие развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, эффективному совершенствованию ее техники и тактики. Средства учебной тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. Так в

программе подготовки в видах *«на выносливость»* доминируют *длительные и непрерывно выполняемые* циклические *упражнения*, развивающие физические качества необходимые для избранного вида спорта и конкретной дисциплины.

В видах спорта скоростно-силового характера включают упражнения скоростные и скоростно-силовые упражнения, упражнения с отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики. Освоения на прежнем этапе техника соревновательного упражнения закрепляется и совершенствуется, формируется вариативное владение техникой в усложненных условиях, обеспечивается ее индивидуализация. Развиваются те физические качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства и устранению возникающих ошибок.

Значительное место в этом процессе уделяется соревновательному методу в начале учебные соревнования с установкой на высококачественное выполнение двигательного действия, а потом и на результат. На этом этапе обучающийся совершенствует свое тактическое мастерство, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью анализировать, самостоятельно принимать решения и решать двигательные задачи сообразно возникающим ситуациям. Необходимо систематически анализировать и сопоставлять все имеющиеся материалы по тактике, свои и тактические планы соперников, способы их реализации. Значительное место на этом этапе отводится *воспитанию физических качеств*. Чтобы избежать эффекта стабилизации скорости, возникновения «скоростного барьера» используют метод повторного применения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных соревновательному упражнению, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого груза с максимальной скоростью; метод повторного выполнения основного упражнения с максимальной скоростью, выполнение основного упражнения в облегченных условиях, метод сопряженного воздействия. Высокий темп развития быстроты у подростков обусловлен пластичностью организма, подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условно рефлекторных связей.

Основными задачами силовой подготовки на этом этапе являются дальнейшее укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата, формированию умения проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, способности рационального использования мышечных усилий в различных условиях. Подбор упражнений силового характера должен соответствовать структуре и характеру нервно-мышечных усилий основного соревновательного упражнения.

Средства воспитания общей выносливости у обучающихся условно делятся на две группы: специальные (характерные для избранного вида спорта) и общие (различные виды спорта). Основными средствами развития общей выносливости обучающихся являются циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме энергообеспечения; кросс, бег на длинные дистанции, спортивные игры плавание, ходьба на лыжах. Длина дистанций и скорость перемещения строго индивидуализируются. Включаются комбинированные методы – круговая тренировки. Методы воспитания специальной выносливости избираются в соответствии со спецификой вида спорта, узкой специализации в нем и условиями проведения занятия.

Значительное место отводится формированию координационных способностей, которые обуславливают объемом двигательного опыта, наличием широкого комплекса двигательных умений и навыков.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов.

Характеризуя этот этап, следует отметить его организационную взаимосвязь с этапом высших спортивных достижений.

В этих двух этапах можно выделить у обучающихся три возрастные зоны:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров);
- зону оптимальных спортивных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в крупнейших спортивных соревнованиях мира;
- зону поддержания высших спортивных результатов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства одной из главных задач является подготовка к соревнованиям и успешное выступление в них. Поэтому учебная тренировка приобретает еще большую специализированность.

Обучающийся использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебной тренировки для достижения наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются учебно-тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в неделю достигает 10-15 и более.

Учебно-тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Совершенствуется спортивная техника в сторону индивидуализации и повышении надежности в экстремальных условиях борьбы. В тактической подготовке обучающийся должен овладеть всем возможным арсеналом ведения спортивной борьбы.

2.3. Модель-схема построения многолетней тренировки спортсменов

Этап многолетней направленность	Длительность этапа	Преимущественная подготовки тренировки	Группа, год обучения
Этап начальной спортивной специализации	3 года	Достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники горнолыжного спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация). Уточнение спортивной специализации.	тренировочная группа, 1-2-3-й годы обучения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	Совершенствование в технике горнолыжного спорта. Воспитание специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности. Накопление соревновательного опыта.	тренировочная группа, 7-8-й годы обучения

Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Совершенствование в технике горнолыжного спорта. Воспитание специальных физических качеств. Повышение специальной подготовленности, освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта.	Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
---	-------------------	--	--

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664

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

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

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

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;
- 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.

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

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта горнолыжный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-

тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

2.5. Учебно-тренировочные мероприятия

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

	Федерации				
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		

2.6. 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

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№ 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 двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	87	120	159	209	228	307
2.	Специальная физическая подготовка (час)	131	180	166	239	22-29	326
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	5	55	80	121	163
4.	Техническая подготовка (час)	81	97	153	287	403	597
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	8	9	21	30	27	18
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	56	80	120	163
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	5	14	20	54	90
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664

2.8. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

Лица проходящие спортивную подготовку (обучающиеся) на этапе совершенствования спортивного мастерства обязаны проходить диспансерный осмотр не менее 2-х раз в год и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Психофизические требования определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту.

2.9. Календарный план воспитательной работы

З№ п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведение 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
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и	В течение года

		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.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки	В течение года

	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		
3.2.	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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
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; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочных этапах, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с учебным планом. В форме бесед,

семинаров, практических занятий и судейства соревнований.

обязанности и права участников соревнований, судей:

- Обязанности главного судьи, заместителей главного судьи, главного секретаря, секретарей, судей на старте, финише, трассе. Оформление мест старта и финиша, подготовка трассы.

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

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

- Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивном учреждении. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише, трассе, секретаря.

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применений восстановительных средств

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Минспорта России от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

В течение года проводится работа с обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями по антидопингу. План мероприятий, согласовывается и ежегодно обновляется медицинским персоналом школы.

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов,	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое

	спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.		обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Этап совершенствования спортивного мастерства	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов, спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний.
Этап высшего спортивного мастерства	С обучающимися, тренерами (тренерами-преподавателями) и родителями проводятся беседы, вебинары, семинары по поводу лекарственных препаратов,	ежемесячно	- проведение семинаров, лекций, уроков, викторин для обучающихся и тренерам (тренерам-преподавателям) а также родительских собраний; - обучение ответственных за

	спортивных программ, которые предоставляет РУСАДА. Об изменении антидопинговой программы.		антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - оценка уровня знаний. -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. Обучающиеся принимают, эти правила как условие участия в соревнованиях **к** обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающегося порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или их персонала.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения о обучающегося или иным лицом любому обучающегося в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающегося во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся 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 и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и его персонала, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и их персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования:

1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. 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 и вида спорта «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведение не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по виду 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ 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 3x10 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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14	15,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	20
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	

**3.5. 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»**

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

Врачебный контроль - Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм. Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой

различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, стонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, первые 1-2 дня менструации. Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозргомметр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов. Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Годовой тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий.

Подготовительный период может начинаться с июня и заканчиваться в октябре.

Подготовительный период делится на два крупных этапа:

- Общеподготовительный;
- специальноподготовительный

Соревновательный период может начинаться в ноябре и продолжается до середины апреля.

Переходный период может начинаться с середины апреля до конца мая и подразделяется на два этапа:

- этап снижения нагрузки
- этап активного отдыха.

Продолжительность периодов на разных этапах подготовки различна.

ЭТАП учебно-тренировочный

Задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода

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

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода

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

Задачи соревновательного периода

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

Организационно-методические указания

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

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

Увеличивают длину учебных трасс и склона при незначительном увеличении крутизны склона.

Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска.

Крепления и одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до их окончания.

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

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

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

соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

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

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

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

ЭТАП совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи подготовительного периода

1. Совершенствование общего физического развития,
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении приемов скольжения на лыжах.

Задачи соревновательного периода

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

Организационно-методические указания

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности обучающегося, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст. В этом возрасте продолжается половое созревание, возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего работа сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам.

В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков. К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс.

Физическая нагрузка на занятии не должна быть слишком интенсивной, для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25с, так как при нагрузке продолжительностью от 30 с до 2 мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 учебных тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют вниманию развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или

используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

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

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

Рекомендовано для всех этапов обучения

Сентябрь (общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростной выносливости

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

- После выполнения всех прыжковых упражнений необходимо выполнять висы на перекладине

3. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

5. Развитие силовой выносливости

Средства:

- Упражнения, отягощенные весом собственного тела
- Упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и

манжет

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

Методические рекомендации:

- Для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры
- Для данного этапа обучения на ведущее место по значимости выходят упражнения с использованием внешних предметов
- Силовой подготовке в данном возрасте следует уделять больше внимания, чем на предыдущих этапах обучения

ОКТАБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных физических качеств горнолыжника

Средства:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полу приседа без палок
 - имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок
 - имитация работы рук и ног на месте
 - имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (выполняется в гору и под гору)
 - имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды и ритма правым и левым боком, спиной вперед с палками
 - имитационные прыжки различной амплитуды и ритма с использованием
 - препятствий
 - бег по пересеченной местности
 - имитация движений горнолыжника на роликовых коньках
 - “слалом на траве”
 - прыжки в воду, с возвышенности, с песчаного уступа и т.п. (в группировке, с подтягиванием коленей к груди, с вращением на 360*, 180*, с разведением ног и пр.)
- Методические рекомендации:

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

2. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты движений

Средства и методические рекомендации:

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

3. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации: См.

Сентябрь п.V для УТГ 4\5 года обучения

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации: См.

Сентябрь п.IV для УТГ 4\5 года обучения

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Восстановление “чувства лыж”

Средства:

- прямой спуск и повороты по дугам среднего и малого радиуса на одной лыже вторая отстегнута
- коньковый ход по прямой и по окружности
- повороты с конькового шага
- прыжки с прокатом вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж и с имитацией работы рук
- прыжки без проката с уколом палками вокруг ботинок, вокруг носков и пяток лыж
- преодоление серии бугров с выраженной вертикальной работой
- вращения на 360 * вокруг своей оси
- сопряженные повороты по дугам среднего радиуса с выраженной вертикальной работой
- прохождение участка склона в стойке скоростного спуска

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Совершенствование старта толчком ногами, прогибом и выхлестом лыж

Методические рекомендации:

- Движение выполняется целостно
- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться

3. Совершенствование стойки скоростного спуска в движении по дугам

большого и среднего радиуса с использованием элементов скоростного спуска

Методические рекомендации:

- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться
- Упражнение не расчленяется на отдельные задания, а выполняется целостно на участке 800-1000 метров сочетая дуги различного радиуса в одном спуске
- Можно использовать трамплин для преодоления его в стойке “с ходу” полетом в группировке

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

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка)

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

Средства:

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

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

Методические рекомендации:

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

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

Средства:

- Трасса супер-гиганта
- Трасса слалома-гиганта

Методические рекомендации:

- Вторая половина месяца характеризуется большими объемами работы по трассам (количество ворот)
- К концу месяца следует проводить контрольные тренировки
- На данном этапе подготовки предусматривается увеличение скоростного режима прохождения трасс
- В трассы супер-гиганта вводятся полеты с бугров
- Все действия спортсменов на трассе должны быть уверенными

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

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

ЯНВАРЬ (специальная техническая подготовка) (181-210 занятие)

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

Средства:

- Дуги среднего радиуса с большой боковой амплитудой работы ног без палок, палки перед собой в руках, палки за спиной в согнутых локтях

- Дуги среднего радиуса с увеличенным углом атаки без уколов палками только с их имитацией
- Дуги большого радиуса в низкой стойке, в стойке скоростного спуска, с преодолением бугров в движении
- Прохождение в стойке скоростного спуска пологих участков склона и преодоление бугра полетом в группировке и опережением

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на безотрывное скольжение при переходе из поворота в поворот и при прохождении самого поворота
- Сохранять динамику вертикальной работы
- Обращать внимание на то, чтобы лыжи проходили по дальнему радиусу поворота, что и будет обеспечивать максимальный угол атаки поворота

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства:

- Прыжки вокруг центра тяжести, вокруг носков и пяток лыж с уколом палками в высокой стойке
- Прыжки с прокатом вокруг ботинок с уколом палками в высокой стойке
- Вращения на 360° вправо, влево
- Короткие дуги в высокой стойке
- Прохождение змейки из 15-18 ворот с ограниченным расстоянием от флага до флага в высокой стойке
- Повороты малого радиуса, выпуская и догоняя лыжи
- Резаные повороты малого радиуса с уколом палками в высокой стойке
- Трасса слалома

Методические рекомендации:

- Необходимо выполнять укол палками
- Необходимо стоять по центру и в высокой стойке
- В постановке трасс слалома достигать большего разнообразия

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

Средства и методические рекомендации:

- См. Декабрь п. III

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- Рекомендуется принять участие в 5-6 соревнованиях

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка)

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

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п.1

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. II

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

в учебно-тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. III
- В тренировочный процесс больше вводить прохождение трасс в комбинезонах и соответственно прохождение трасс на время

4. Участие в соревнованиях

Средства и методические рекомендации:

- Рекомендуется принять участие в 4-5 соревнованиях
- Если это возможно, то принять участие в соревнованиях со старшей группой юниоров

МАРТ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов

Средства:

- см. Декабрь п. III

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

Средства:

- см. Февраль п. III

3. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие во всероссийских соревнованиях.

АПРЕЛЬ (общая физическая подготовка) 1 Развитие общей выносливости

Средства:

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

рекомендации:

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

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. IV

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

1. Воспитание общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п.1

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1V

3. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

ИЮНЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п.1

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Воспитание скоростных способностей

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1

4. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. III

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п.1
- нагрузка характеризуется снижением уровня интенсивности

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации: - см. Сентябрь п. III

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года	≈120/180		

Этап начальной подготовки	обучения			
	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 и 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 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 личных 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, уверенность 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 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 состояния 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	Понятийность. 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 и эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	≈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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

				Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май		Основные функции и особенности 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: 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.
	Специальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). 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 спортивное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. 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; гигиенические и физиологические процедуры: баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие горнолыжной трассы

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; 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.

6.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15, 20, 25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

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

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

7.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование тренерам-преподавателям для осуществления учебно-тренировочного процесса					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на тренера	2	2
2.	Лыжи горные	комплект	на тренера	2	2
3.	Палки горнолыжные	пар	на тренера	2	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование тренерам-преподавателям для осуществления учебно-тренировочного процесса					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки горнолыжные	пар	на тренера	2	2
2	Вкладыш (лайнер) для горнолыжных ботинок	пар	на тренера	1	2
3	Гамаша	пар	на тренера		
4	Жилет	штук	на тренера	1	2
5	Комбинезон горнолыжный (куртка, брюки)	штук, комплект	на тренера	1	2
6	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на тренера	1	2
7	Носки горнолыжные	пар	на тренера	2	1
8	Очки защитные	штук	на тренера	1	1
9	Перчатки горнолыжные (варежки, рукавицы)	пар	на тренера	1	1
10	Плащ утепленный	штук	на тренера	1	3
11	Термобелье спортивное	комплект	на тренера	1	1

12	Чехол для лыж	штук	на тренера	1	2
13	Шапка	штук	на тренера	1	2
14	Шарф	штук	на тренера	1	2
15	Шорты	штук	на тренера	1	2

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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.

6.4. Модельные характеристики спортсменов горнолыжников

Спортивный стаж определяется спецификой горнолыжного спорта и находит своё выражение в количестве лет необходимых для достижения результата

Показатели	1 сп. разряд	1 сп. разряд, КМС	КМС, МС	КМС, МС	МС
Стаж занятий	6-7 лет	8-9 лет	9-10 лет	11-12 лет	12 и более
возраст	14-15 лет	15-17 лет	16-18 лет	17-19 лет	18 и более

**6.5. Модельные характеристики физического развития спортсменов
горнолыжников 1 спортивного разряда, КМС и МС**

Показатели	1 сп. разряд, КМС		1 сп. разряд, КМС		1 сп.разряд, КМС, МС		КМС, МС		МС, МСМК	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Рост (см)	170- 175	158- 160	175- 178	160- 162	178- 184	160- 164	178- 184	160- 168	178- 186	160- 168
Вес (кг)	60-62	53-56	60-64	55-57	66- 72	56-58	68-74	58-62	68-74	58-62

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 881 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 06 декабря 2022 г. № 1144 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
7. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986. 6. Жубер Ж. Самоучитель горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1983.
7. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003
8. Петров В., Гагин Ю. Механика спортивных движений. - М. Физкультура и спорт, 1982.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
10. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – М., 1992.
12. Ялакас С.И. Школа горнолыжника - М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 1992.
14. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
15. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990.
16. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
17. Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Б.Н. – М.: Издательство «СААМ», 1995
18. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
19. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
20. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

Интернет ресурсы:

Министерство Образования РФ
Министерство спорта РФ
<https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>
www.minobrnauki.gov.ru
www.minsport.gov.ru