

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления
физической культуры и спорта
г. Новосибирска



С.А. Ахапов
2014г.

Директор муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
детей города Новосибирска
«Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва по
горнолыжному спорту и сноуборду»



О.Ф. Кузнецов
2014г.

ПРИНЯТО:

Тренерским советом
МБУ ДОД по горнолыжному
спорту и сноуборду
Протокол № 1 от 27 августа 2014 г

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детей города Новосибирска «Специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по
горнолыжному спорту и сноуборду»**

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

отделение горнолыжного спорта

г. Новосибирск 2014г.

Рецензия на предпрофессиональную программу по видам спорта горнолыжный спорт, МБУ ДОД СДЮСШОР по горнолыжному спорту и сноуборду, город Новосибирск

Авторы: Ванюкова Н. А. – тренер - преподаватель Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей города Новосибирска «Специализированная детско – юношеская спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту и сноуборду».

Данная программа захватывает такую образовательную область как физическая культура и спорт. Она направлена на детей и подростков с 10 до 18 лет, срок реализации 10 лет. В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются основные и дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, решение задач формирования общей культуры личности, ее адаптации к жизни в обществе. Отсюда программа по горнолыжному спорту составленная тренерами-преподавателями является актуальной, а ее разработка своевременной.

Предпрофессиональная программа по горнолыжному спорту начинается с пояснительной записки, которая определяет основные цели и задачи, средства, методы и формы обучения горнолыжному спорту.

Содержательная часть раскрыта достаточно полно, отображены учебные планы по всем группам (начальная подготовка, тренировочные, спортивного совершенствования,). В программе четко сформулированы и определены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, овладению теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой Всероссийской спортивной классификации.

Даны конкретные методические рекомендации по планированию и проведению тренировочной работы на разных ее этапах в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов. Выделяется здоровьесберегающий подход к обучению, предпринимаются попытки найти такие способы организации образовательного процесса, которые соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического и социального развития спортсменов.

В программе выделены основные части, а также представлены подразделы. Цели, задачи и способы их достижения в программе согласованны.

Список литературы полный. Изложение материала четкое, грамотное и логичное.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей. Она стимулирует познавательную деятельность спортсменов; способствует развитию его коммуникативных навыков; созданию социокультурной среды общения; поддерживает стремление к самостоятельной деятельности и самообразованию; помогает адаптироваться в сложной социальной и психологической среде; способствует формированию ценностных ориентации.

Данная программа составлена логично и обосновано, соответствует современным требованиям, и может быть рекомендована в качестве основной для организации работы тренеров по горнолыжному спорту и практического применения в группах МБУ ДОД СДЮСШОР по горнолыжному спорту и сноуборду.

РЕЦЕНЗЕНТ – директор учреждения
вице президент федерации горнолыжного
спорта и сноуборда
города Новосибирска




О.Ф.КУЗНЕЦОВ

Пояснительная записка.

Программа раскрывает комплекс разделов подготовки спортсменов на период предпрофессиональной подготовки от этапа начальной подготовки до тренировочного этапа.

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

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

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

Горнолыжный спорт включает в себя слалом, слалом- гигант, супер-гигант, скоростной спуск, параллельный слалом, троеборье . Задачи тренировки горнолыжника вытекают из общих положений и закономерностей процесса спортивной 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 спортсмена. 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 спортсмена, а тем более падение приводят к потере драгоценного времени. Иначе говоря, устойчивость — одно из главных качеств горнолыжника, в развитии которого ведущая роль принадлежит вестибулярному анализатору.

Наблюдения за горнолыжниками 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 тренировки совершенствуется. Она улучшается в ходе тренировочного процесса и с повышением квалификации горнолыжника. Все это говорит о том, что такие факторы, как рост тренированности, степень квалификации, получают отражение в функциональном состоянии организма спортсмена. Это отражение может быть учтено с помощью простых и удобных методов. Используя их для контроля и самоконтроля за совершенствованием функций, можно наиболее целесообразно управлять тренировочным процессом.

В спортивной деятельности горнолыжника большая роль принадлежит глубинному зрению, которое необходимо для точного определения расстояния между фигурами и отдельными флагами на трассе. Так, острота глубинного зрения у горнолыжников 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 прохождениях дистанций горнолыжник 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 тренировочного процесса. Поскольку горнолыжник производит сложные движения, характерные ациклическостью и разнообразием, в изменяющихся условиях, необходимо обращать особое внимание на развитие качества ловкости и расширение координационных способностей. Горнолыжник 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 горнолыжник обладает большой силой ног. Нагрузка горнолыжника 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 спортсмен 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 горнолыжник, 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 тренировках на больших трассах в высокогорных районах. Важнейшим вопросом планирования 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) предварительной (начальной) подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;
- 3) углубленной специализации в избранном виде спорта;
- 4) совершенствования 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).

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительно сть этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7 - 12

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25 - 32	26 - 34	23 - 29	21 - 27
Специальная физическая подготовка (%)	37 - 47	39 - 50	26 - 34	26 - 34
Техническая подготовка (%)	23 - 29	21 - 27	28 - 36	30 - 38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 3	2 - 3	3 - 4	3 - 4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2	8 - 10	8 - 10

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	2 - 3	3 - 5	5 - 6	7 - 8
Отборочные	-	1 - 2	3 - 4	4 - 5
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

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

Условные обозначения:
 3 - значительное влияние;
 2 - среднее влияние;
 1 - незначительное влияние.

I. Программа обучения до года

Цели и задачи программы

Цель образовательной программы -

- создание условий для укрепления здоровья и закаливания организма, совершенствования физических данных ребенка;
- формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям горнолыжным спортом;

- формирование дружеских взаимоотношений между детьми;
- развитие познавательных интересов и расширение кругозора,
- воспитание волевых черт характера.

Задачи:

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Во всех формах организации двигательной деятельности воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильное положение тела в различных видах спортивной деятельности;
- учить сохранять равновесие при движении на роликовых коньках по заданной траектории, при спуске с уклоном не более 10 градусов. выполнять простейшие упражнения при движении на роликовых коньках.
- учить координированной работе рук при движении на роликовых коньках при спуске с уклоном не более 10 градусов;
- учить уверенному прямому спуску на параллельных лыжах на склоне до 15 градусов;
- учить правильному сохранению положения над лыжами (горнолыжная стойка).
- учить элементам торможения, торможению поворотом;
- учить выполнять упражнения на динамическое равновесие и баланс при спуске на лыжах;
- учить уверенному спуску в дугах на склоне не более 15 градусов, по заданной траектории; выполнять резаные повороты.

- учить осуществлять закантовку лыжи путем заклона (смещение внутрь поворота с выпрямленной внешней ногой);
- учить элементам спортивных игр (баскетбол, футбол), играм с элементами соревнований, играм эстафетам;
- знакомить с основами теории горнолыжного спорта;
- учить грамотному прохождению горнолыжных трасс
- приобщать к соревновательному горнолыжному процессу.

Принципы реализации программы.

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

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

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

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

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

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

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

Организация учебно-воспитательного процесса.

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

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

Программа предусматривает обучение детей с 8 лет и рассчитана на 1 год.

План занятий составлен на 46 недель основного этапа и 6 недель переходного этапа (летнее время). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут) .

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

Численность учащихся на этапе начальной подготовки от 10 до 15 человек. В состав спортивно-оздоровительных групп входят дети разного возраста и разного физического развития.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	6	9 - 12
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	312	468 - 624

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 недели) Группы начальной подготовки 1 год обучения.

<i>1. Общие сведения</i>	
Возраст занимающихся: 8-10 лет Количество часов в неделю: 6 Количество занятий в неделю: 3 Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут)	
<i>2. Раздел подготовки</i>	<i>Количество часов в год</i>
1. Теоретическая подготовка - развитие физической культуры и спорта в РФ; - развитие горнолыжного спорта; - врачебный контроль и самоконтроль; - общая и специальная подготовка; - правила поведения на склоне; - правила пользования КБД; - гигиенические требования к занимающимся; - влияние физических упражнений на организм человека, профилактика заболеваний; - основы горнолыжной техники; - особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин; - горнолыжный инвентарь (устройство, уход, регулировка); - правила, организация и проведение соревнований; - зачеты	14
2. Физическая подготовка и специальная подготовка. а) <i>практические занятия на горнолыжном склоне:</i> - простейшие приемы движения на горных лыжах; - прямой спуск; - косой спуск;	135

- упражнения на угловую стойку и боковое равновесие;
- выполнение упражнений на динамическое равновесие;
- обучение современной горнолыжной технике;
- выполнение резаных поворотов на склоне до 10 градусов;
- выполнение уверенного спуска с координированной работой рук и палок;
- выполнение упражнений на динамическое равновесие и баланс при движении по заданной траектории;
- прохождение трассы слалом - гигант;

б) *практические занятия подготовительного периода:*

175

- ОФП (бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры, батут, плавание);
- СФП (имитационные упражнения на роликовых коньках, помогающие освоить современную горнолыжную технику).

3. Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.

Всего часов:

312

Примечание: соотношение ОФП и СФП для спортивно –

оздоровительных групп составляет соответственно 58% и 42%.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы дети должны:

Знать:	на лыжах
Правила поведения на склоне. Правила безопасного поведения во время занятий. Правила пользования КБД различного типа (кресельные, бугельные). Особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин. Правила соревнований. Санитарно-гигиенические требования	Сохранять правильное положение над лыжами (горнолыжная стойка). динамическое равновесие и баланс в прямом спуске и в дугах на склоне не более 15 градусов. Осуществлять торможение плугом, упором, падением, проскальзыванием на параллельных лыжах поворотом. Выполнять развороты переступанием, махом. Выполнять уверенный спуск в сочетании с координированной работой рук (палок) на лыжах в дугах на склоне не более 15 градусов. Выполнять серии сопряженных поворотов на склоне не более 15 градусов в дугах. Выполнять резаные повороты на склоне до 10 градусов

	Выполнять упражнения на смещение центра тяжести на склоне не более 15 градусов. Проходить трассу слалома-гиганта.
--	--

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

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

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

воспитательные задачи оцениваются по следующим критериям:

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

Переводные контрольные нормативы.

1. Контрольные переводные нормативы проводятся на всех этапах в конце зимнего периода.
2. При переводе на этапах начальной подготовки на следующий год учитываются нормативы по технической подготовке, по общефизической и специальной физической.

Содержание занятий

1. Теоретические занятия.

-Правила поведения на горнолыжных трассах.

- Правила пользования канатными дорогами
- Правила поведения на тренировке
- История развития горнолыжного спорта
- История зимних Олимпийских игр
- Самоконтроль
- Форма одежды для занятий горнолыжным спортом (гигиена при посещении занятий)
- производители лыж, креплений, ботинок
- лучшие спортсмены России и мира
- **“как справиться со своими страхами и преодолеть себя”(психологическая настройка)”**

2.Общефизическое развитие.

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

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

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

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

Приседания, отжимание, подтягивание.

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

Упражнения на батуте.

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

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

3. Специально - подготовительные упражнения.

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

Упражнения на роликовых коньках:

Упражнения на статическое равновесие при малой опоре. Приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге. Перенос вес тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги. Переступание с поворотом направо, налево, кругом. Правильные падения.

Упражнения на плоской поверхности. Бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением. Бег елочкой.

Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны. Использование тормоза при торможении. Торможение поворотом.

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

Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднятие правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

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

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

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможение, сопряженные повороты.

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

4. Специально-техническая подготовка

Упражнения на склоне до 15 градусов.

Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнений на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, «улыбка», сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.

Упражнения на склоне до 10 градусов.

Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах (Собирание яблок, убей комара). Прыжки боком через линию параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалом-гиганта

Подвижные игры на лыжах.

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

Методические рекомендации.

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

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

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

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

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

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

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное

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

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

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать росту-весовым показателям ребенка.

Восстановительные мероприятия.

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

Медицинское обеспечение.

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

II. НП 2-3 год обучения

Цели и задачи программы.

Цель образовательной программы -

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

Задачи:

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений и ориентировку в пространстве. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Во всех формах организации двигательной деятельности

воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильное положение тела в различных видах спортивной деятельности;
- осваивать комплекс упражнений на динамическое равновесие и баланс в дугах, добиваясь скоординированной работы рук при спуске на роликовых коньках на склоне до 15 градусов.
- осваивать комплекс упражнений на динамическое равновесие и баланс при спуске на лыжах с уклоном до 20 градусов.
- осваивать повороты специального слалома.
- учить совершать серии сопряженных резаных поворотов на склоне до 15 градусов
- знакомить с теорией горнолыжного спорта;
- учить грамотному прохождению горнолыжных трасс.
- участие в соревновательном горнолыжном процессе

Принципы реализации программы.

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

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

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

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

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

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

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

Организация учебно-воспитательного процесса.

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

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

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

План занятий составлен на 46 недель основного этапа и 6 недель переходного этапа (летнее время). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (90 минут) для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки 1 года обучения и 4 раза в неделю (3 раза в неделю по 2 часа (90 минут) 1 раз в неделю 3 часа (135 мин)) для групп начальной подготовки 2-3 года обучения.

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

Численность учащихся в ГНП свыше года от 14 до 24 человек. В состав спортивно-оздоровительных групп входят дети разного возраста и разного физического развития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52 недели)
Группы начальной подготовки 2-3 год обучения.

1. Общие сведения	
Возраст занимающихся: 10-12 лет Количество часов в неделю: 9 Количество занятий в неделю: 4 Продолжительность одного занятия: 2 часа (90 минут), 3 часа (135 мин)	
2. Раздел подготовки	Количество часов в год
1. Теоретическая подготовка -Техника безопасности, гигиенические требования; -правила поведения на г/л склоне, правила пользования КБД; -правила поведения в критических ситуациях на г/л склоне; -история горнолыжного спорта; -Олимпийские игры; -основы здорового образа жизни, режим дня и питание спортсмена; -закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний; -ознакомление с основами анатомии физиологии человека, краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.	25 1 1 1 1 1 1 1 1
2.Физическая подготовка. а) <i>практические занятия на горнолыжном склоне:</i> -совершенствование техники горнолыжного спуска; -выполнение упражнений на динамическое равновесие; -обучение технике прохождения трасс слалома, слалома - гиганта; -прохождение трасс различной сложности; -выполнение резаных поворотов на склоне до 20 градусов; -выполнение упражнений на динамическое равновесие и баланс при движении по заданной траектории; б) <i>практические занятия подготовительного периода:</i> -ОФП (бег, ОРУ, прыжки, спортивные игры, батут, плавание); -СФП (имитационные упражнения на роликовых коньках, помогающие освоить современную горнолыжную технику).	258 202
3.Соревнования. Контрольные испытания и переводные нормативы.	38
Всего часов:	468
Примечание: соотношение ОФП и СФП для спортивно – оздоровительных групп составляет соответственно 45% и 55%.	

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы дети должны:

Знать:	Уметь:	
	на роликовых коньках	на лыжах
Правила поведения на склоне. Правила безопасного поведения во время занятий. Правила пользования КБД различного типа (кресельные, бугельные). Особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин. Правила соревнований. Санитарно-гигиенические требования	Выполнять спуск на роликовых коньках по трассе в горнолыжной стойке, с использованием палок. Уверенно тормозить поворотом в обе стороны на склоне до 12 градусов. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие при движении на роликовых коньках на склоне до 12 градусов. Выполнять движение по заданной траектории, по восьмерке, в ограниченном пространстве.	Сохранять правильное положение над лыжами (горнолыжная стойка). динамическое равновесие и баланс в прямом спуске и в дугах на склоне не более 15 градусов. Выполнять уверенный спуск в сочетании с координированной работой рук (палок) на лыжах в дугах на склоне не более 20 градусов. Выполнять серии сопряженных поворотов на склоне не более 15 градусов в дугах. Выполнять резанные повороты на склоне до 15 градусов. Проходить трассу слалома-гиганта, слалома.

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

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

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

воспитательные задачи оцениваются по следующим критериям:

- умение работать в коллективе;

- помощь товарищу при выполнении заданий;
- сопереживание во время соревнований.

Переводные контрольные нормативы.

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Содержание занятий

1. Общефизическое развитие.

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

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

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

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

Приседания, отжимание, подтягивание.

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

Упражнения на батуте.

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

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

2 Специально- подготовительные упражнения.

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

Упражнения на роликовых коньках:

Упражнения на плоской поверхности.

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

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

Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

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

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

3. Специально-техническая подготовка

Упражнения на склоне до 20 градусов.

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

Упражнения на склоне до 15 градусов.

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

Подвижные игры на лыжах.

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

Методические рекомендации.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия.

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

Медицинское обеспечение.

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ по горнолыжному спорту 1-5 годов обучения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП **первого-второго года обучения**

Задачи общеподготовительного периода 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. Рекомендуются 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.

Для учебно-тренировочных групп 1/2 года обучения

Сентябрь (общая физическая подготовка) (1-16 занятие)

1. Развитие скоростных способностей

Средства:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров

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

Методические рекомендации:

- Скоростные способности развиваются только при выполнении упражнений в максимальном темпе путем неоднократных повторений
- Для данного возраста достаточно 4-5 повторений
- Временной интервал выполнения упражнения от 4 до 11 секунд

II. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

- бег 200, 300, 400 метров
- бег с изменением направления
- выпрыгивания из полного приседа и полу приседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед
- прыжки с подтягиванием коленей к груди
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок
- прыжки в шаге
- бег по окружностям
- бег по диагоналям
- висы

Методические рекомендации:

- работа выполняется с интенсивностью 80% от максимальной
- продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 30 до 40 секунд
- для данного возраста достаточно 3 повторений подряд
- пульс после выполнения упражнения должен составлять 180-190 ударов в минуту, а перед началом следующего повторения 100-110 ударов в минуту

III. Развитие двигательнo-координационных способностей

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360* 180*
- броски и прием мяча для большого тенниса
- подвижные игры
- эстафеты
- ходьба на равновесие на незначительной высоте

- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения
- упражнения с использованием лопинга, качелей

Методические рекомендации:

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

IV. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

Средства:

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

Методические рекомендации

- упражнения на гибкость выполнять хорошо разогретыми, после продолжительной разминки
- гибкость развивается путем неоднократных повторений
- после статических напряжений должно происходить полное расслабление мышц
- гибкость лучше развивается во второй половине дня

ОКТАБРЬ (специальная физическая подготовка) (17-34 занятие)

1. Развитие специальных 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 (в гору и под гору)
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них

- бег по пересеченной местности
 - имитация движений на роликовых коньках
 - “слалом на траве”
 - прыжки (в группировке, с подтягиванием коленей к груди, прыжки на скакалке, с вращением на 360*, 180*, прыжки на правой, левой ноге и т.п.)
- 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 30 секунд

П. Развитие двигательного-координационных способностей

Средства:

- (см. Сентябрь п. Ш)

Ш. Развитие силовой выносливости

Средства:

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.)
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)
- 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 т.п.)
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее)

Методические рекомендации:

- для горнолыжников более эффективными являются упражнения общего воздействия с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры
- для данного этапа подготовки лучше применять упражнения отягощенные весом собственного тела и упражнения с использованием внешней среды, а остальным упражнениям уделять меньше внимания
- силовая нагрузка в данном возрасте должна строго контролироваться

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка) (35-52 занятие)

1. Совершенствование ранее освоенного и восстановление “чувства лыж” **Средства:**

- прямой спуск в средней стойке с остановкой в коридоре 15х20 метров
- прямой спуск на правой, левой лыже
- коньковый ход по прямой, по кругу
- повороты с конькового шага, переступанием
- спуск наискось в средней стойке вправо, влево
- прыжки с прокатом вокруг ботинок, носков, пяток лыж
- прыжки с имитацией работы рук при выполнении спуска наискось
- наклоны, подскоки, приседания в движении на лыжах
- выполнение нескольких поворотов в клиновидном положении с ритмичным движением вверх-вниз

Методические рекомендации:

- обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

II. Обучение старту и стартовому разгону:

Средства:

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

Методические рекомендации:

- палки не отрываются от снега после установки их за турникет до самого стартового отталкивания
- разнообразие стартовой площадки (плоская, или в виде бугра)

III. Обучение стойке скоростного спуска

Средства:

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

Методические рекомендации:

- на данном этапе обучения стойка может быть относительно высокой, но туловище должно быть параллельно склону

IV. Переход от поворотов в клиновидном положении к поворотам на параллельных лыжах среднего радиуса (работа над техникой)

Средства:

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и со сведением пяток лыж

- выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж
- тоже в поворотах по дугам малого радиуса
- выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж)

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка) (53-69 занятие)

1. Совершенствование преодоления неровностей рельефа (бугров, впадин, перегибов, выпадов)

Средства:

- в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков
- в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево)
- в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж
- преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж
- преодоление впадин выпуском и подбором лыж
- сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно, изменений рельефа

Методические рекомендации:

- при выполнении упражнений спортсмен должен стоять строго по центру
- следить за динамикой работы ног

II. Совершенствование поворотов на параллельных лыжах по дугам малого среднего и увеличенного радиуса (работа над техникой)

Средства:

- см. Ноябрь п.1V

Методические рекомендации:

- увеличить рабочий участок склона до 600-700 метров
- добиваться параллельности лыж, в связи с этим будет увеличиваться и скорость

III. Совершенствование вертикальной работы

Средства:

- прохождение учебной трассы с древками установленными наклонно
- прохождение учебной трассы вместо флагов стоят арки
- прохождение учебной трассы установленной по типу "змейка"
- прохождение учебной трассы с использованием всех вышеуказанных элементов с добавлением подпрыгиваний

Методические рекомендации:

- движения должны быть раскованными
- должна сохраняться динамика работы ног и согласованность работы рук и ног

- все элементы должны выполняться своевременно, т.е. должен сохраняться правильный путь

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

Методические рекомендации:

- трасса должна сохранять параметры, оговоренные правилами соревнований для данного возраста
- обращать внимание на свободное скольжение и грамотный путь

V. Участие в соревнованиях по слалому и слалому-гиганту

ЯНВАРЬ (специальная техническая подготовка) (70-91 занятие)

1. Обучение прыжку в группировке

Средства:

- с небольшого разгона в средней стойке спрыгивание с бугра
- с небольшого разгона в стойке скоростного спуска спрыгивание с бугра
- с разгона, в любой стойке спрыгивание с бугра с подтягиванием коленей к груди

Методические рекомендации:

- строгий индивидуальный подход к скорости на разгоне
- варьирование длины разгона в зависимости от уровня подготовки

II. Совершенствование стойки скоростного спуска

Средства:

- см. Ноябрь п. III

III. Совершенствование поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса (работа на технику)

Средства:

- см. Ноябрь п. IV

Методические рекомендации:

- четкое соблюдение параллельности ведения лыж
- увеличение скорости
- увеличение рабочего отрезка трассы до 800 метров для поворотов по дугам большого и среднего радиуса и до 400 метров для поворотов по дугам малого радиуса
- решение вопросов индивидуализации техники

IV. Прохождение трасс слалома, слалома-гиганта в тренировочном и соревновательном режиме

Средства:

- см. Декабрь п. IV

Методические рекомендации:

- увеличение скорости прохождения трасс
- вводить в тренировочные занятия прохождение трасс с учетом времени и в комбинезонах

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

Методические рекомендации:

- на пологих участках можно принимать стойку скоростного спуска
- четко контролировать скорость на трассе (важен и перебор скорости и недобор)
- повороты проходить в средней стойке

V1. Участие в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту

Методические рекомендации:

- оптимальное количество соревнований 3-4 в месяц
 - в соревнованиях по супер-гиганту участие необязательно
 - на данном этапе обучения необходимо определить расположенность каждого спортсмена группы к тому или иному виду горнолыжной программы
- ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка) (92-106 занятие)**

1. Совершенствование стойки скоростного спуска

Средства:

- см. Ноябрь п. III
- прохождение поворотов по дугам большого радиуса в стойке скоростного спуска

П. совершенствование техники прохождения поворотов по дугам малого, среднего и большого радиуса

Средства:

- выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров
- выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров
- выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров

Методические рекомендации:

- обращать внимание на безотрывное скольжение и переход из поворота в поворот
- сохранять динамику вертикальной работы
- сохранять параллельность лыж в скольжении

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

Средства:

- трасса слалома
- трасса слалома-гиганта
- трасса супер-гиганта

Методические рекомендации:

- обращать внимание на грамотный путь и безотрывное скольжение
- контролировать скорость прохождения трасс супер-гиганта

IV. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы (участие в трех четырех соревнованиях)

МАРТ (специальная техническая подготовка) (107-126 занятие)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов

Средства:

- см. Декабрь п. III

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

Средства:

- см. Февраль п. III

III. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие в первенстве России

АПРЕЛЬ (общая физическая подготовка) (127-143 занятие)

1 Развитие общей выносливости

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

II. Совершенствование двигательного-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

III. 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. I

II. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. IV

Ш. Совершенствование двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. Ш

ИЮНЬ (специальная физическая подготовка) (160-183 занятие)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п.1

П. Совершенствование двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. Ш

Ш. Воспитание скоростных способностей

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1

IV. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. Ш

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка) (184-208 занятие)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

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

П. Совершенствование двигательных-координационных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.Ш

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3,4,5г.о.

Задачи подготовительного периода

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

Задачи соревновательного периода

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

Организационно-методические указания

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять

не только паспортный, но и биологический возраст детей. В этом возрасте продолжается половое созревание детей, возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего работа сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков. К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс.

Физическая нагрузка на занятии не должна быть слишком интенсивной, для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в

включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

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

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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Для учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 года обучения

Сентябрь (общая физическая подготовка) (76-99 занятие)

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

II. 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

III. Развитие двигательно-координационных способностей и быстроты реакции

Средства:

- мини футбол
- баскетбол
- ручной мяч
- настольный теннис
- большой теннис
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отражением мяча от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° и 180°, назад
- броски и приемы мяча для большого тенниса

- эстафеты
- ходьба на равновесие на достаточной высоте по закрепленной опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием 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

IV. 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

V. 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

ОКТЯБРЬ (специальная физическая подготовка) (100-126 занятие)

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

П. Развитие двигательно-координационных способностей и быстроты движений

Средства и методические рекомендации:

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

III. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

См. Сентябрь п. V для УТГ 4\5 года обучения

IV. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

См. Сентябрь п. IV для УТГ 4\5 года обучения

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка) (127-153 занятие)

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

II. Совершенствование старта толчком ногами, прогибом и выхлестом лыж

Методические рекомендации:

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

III. 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

IV. 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) (154-180 занятие)

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

II. 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

III. Прохождение трасс супер-гиганта и слалома-гиганта в 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

IV. 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

II. 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
- Резанные 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

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

Средства и методические рекомендации:

- См. Декабрь п. III для УТГ 4\5 года обучения

IV. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- Рекомендуется принять участие в 5-6 соревнованиях

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка) (211-234 занятие)

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

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. I для УТГ 4\5 года обучения

II. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. II для УТГ 4\5 года обучения

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

Средства и методические рекомендации:

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

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

IV. 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.

Рекомендовано для всех этапов обучения

-

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

-

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

- Понятие и физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

- Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащегося СДЮШОР.

- Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ

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

- *КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ.*
- Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы). Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении.
- Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий горными лыжами. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.
- *ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.*
- Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.
- *ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ,*
- *ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ*
- Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СДЮШОР, показания и противопоказания при занятиях горнолыжным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные

- самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.
- **Дневник самоконтроля.** Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении учебно-тренировочных занятий.
 - **Травмы.** Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.
 - **Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий горнолыжным спортом.** Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.
 - **ТЕХНИКА. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.**
 - **Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте.** Основные понятия о технике спусков и поворотов на лыжах, особенности техники слалома, гигантского слалома, супер-гигант и скоростного спуска.
 - **Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки.** Анализ техники ведущих горнолыжников по видеофильмам.
 - **Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.** Единство
 - **тренировочного процесса.** Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.
 - **Основы методики обучения технике скольжения на лыжах.** Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.
 - **Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий.** Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания.
 - **Совершенствование процесса тренировки.** Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.
 - **Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника,** особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.
 - **Периодизация спортивной тренировки.** Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

- *ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ*

- Морально-волевая подготовка – что такая воля: какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества.
- Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.
- Физическая подготовка горнолыжника в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке горнолыжника. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке.
- Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

- *ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.*

- Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам (слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск). Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горным лыжам. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

- *ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ
И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГОРНЫМ ЛЫЖАМ.*

- Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение горнолыжника при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.
- *МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.*
- Места занятий (горнолыжные трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы) и требования к ним.

Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снегогенерирующие и снегоуплотнительные машины.

-
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**
- Горнолыжный спорт как вид спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решения, воспитание воли. Психические процессы, характерные для деятельности горнолыжников: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а так же гибкость и быстрота мышления (принятия решения), среди волевых качеств особенно выделяется решительность и смелость.
- Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:
- **1.ВЕРБАЛЬНЫЕ** (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.
- **2.КОМПЛЕКСНЫЕ** – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.
- Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.
- Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.
- Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.
- На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса,
- Перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.
- В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

- Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.
- Задача психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.
- Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.
- Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнований, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.
- В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.
- В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному:
- От малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.
- **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**
- Дважды в год все спортсмены обязаны пройти углубленный медицинский осмотр, а в процессе занятий тренер и врач должны

организовать текущий контроль, который способствует оценки подготовленности занимающихся и определяет соответствие нагрузок их функциональным возможностям

- Необходимо обеспечить также систематический контроль состояния здоровья занимающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

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

- В дни отдыха используют парную или суховоздушную баню, подводный массаж.

- На соревнованиях можно использовать массаж в зависимости от предстартового состояния спортсмена.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

- Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится
- На тренировочных этапах совершенствования спортивного мастерства в соответствии с учебным планом. В форме бесед, семинаров, практических занятий и судейства соревнований.

- **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** – 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 учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации

и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

- Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят: от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе; от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.
- Успешность применения воспитательных методов решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.
- Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.
-

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на	Подъем туловища, лежа на

	спине (не менее 15 раз)	спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
горнолыжный спорт**

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Этап начальной подготовки 1 года обучения (12 баллов)				
1	Прямой спуск на склоне 20-30 градусов в основной стойке на технику	Правильное прохождение склона более 40м.	более 30м.	Прохождение менее 30м. с грубыми ошибками
2	Выполнение приседаний под «дугами» в прямом спуске	3 приседания выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
3	Участие в соревнованиях приз «Новичок»	3 разряд		
Этап начальной подготовки 2-3 года обучения (15 баллов)				
1	Прямой спуск на одной лыже /правой, левой/ на дальность	50м.	40м.	30м.
2	Выполнение поворотов на параллельных лыжах	полный поворот влево, вправо	поворот к склону	поворот к склону с ошибками
3	Спуск наискось	выполнение без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	выполнить 2юн. разряд в двух видах	выполнить 2юн. разряд в одном виде	3юн
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (15 баллов)				

1	Выполнение прыжков на лыжах вокруг центра тяжести с опорой на палки и продвижением вперед	10 прыжков четкое выполнение	10-прыжков с небольшими ошибками	10 прыжков с ошибками
2	Выполнение поворотов на параллельных лыжах большого радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение поворотов на параллельных лыжах малого радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	выполнение норматива 1юн. разряд в двух видах	выполнение норматива 1юн. разряд в одном виде	выполнение норматива 2юн. разряд

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Учебно-тренировочный этап 2-3 года обучения (15 баллов)				
1	Выполнение прыжков на лыжах вокруг центра тяжести с опорой на палки и продвижением вперед	15 прыжков четкое выполнение	15прыжков с небольшими ошибками	15прыжков с ошибками
2	Выполнение серии поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение старта	четкое выполнение с выхлестом лыж	небольшие ошибки	грубые ошибки
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов по слалому и слалому гиганту	2вз. разряд по двум видам	2вз. разряд по одному виду	3вз. разряд по одному виду
Учебно-тренировочный этап 4-5 года обучения (15 баллов)				
1	Выполнение вращения на 360 градусов вправо, влево /вальс/ на склоне	3 полных круга	2 полных круга	1 полный круг

	10-12 градусов			
2	Выполнение серии поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение старта	четкое выполнение с выхлестом лыж	небольшие ошибки	грубые ошибки
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов	1 вз. разряд по всем видам	1 вз. разряд по двум видам	1 вз. разряд в одном виде