

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШОР по
горнолыжному спорту и сноуборду



О. Ф. Кузнецов

« » января 2016 года

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 июня 2013 года № 396.

Срок реализации Программы на этапах подготовки (для лиц в возрасте 10-18 лет):

- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

город Новосибирск
2016 год

Рецензия на программу спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Рецензируемый документ «Программа спортивной подготовки по горнолыжному спорту» (далее – Программа) разработан специалистами МБУ ДОД СДЮСШОР по горнолыжному и сноуборду города Новосибирска, в соответствии с законодательными и правовыми актами в области физической культуры и спорта и методологическими подходами и организации спортивной подготовки спортсменов – горнолыжников. Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по горнолыжному спорту, утвержденного приказом Минспорта России от 18 июня 2013 года № 396, и рассчитана на 11 – летний и более срок реализации.

В документе представлена модель построения системы многолетней подготовки спортсменов по горнолыжному спорту, как в общем виде, так и через соответствующее определение последовательности изучения программного материала. Структура Программы соответствует установленным требованиям. Все структурные компоненты (разделы) иерархически верно взаимодействуют между собой, хорошо определяя при этом содержание подготовки горнолыжному спорту на различных этапах спортивного онтогенеза – от начального обучения до совершенствования спортивного мастерства. Благодаря этому создаются условия для реализации педагогических принципов последовательности и непрерывности организации многолетнего процесса тренировки, обеспечивается преемственность в решении задач спортивной подготовки, в том числе и задач укрепления и сохранения здоровья спортсменов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных достижений.

Содержание нормативной части Программы раскрывает основные параметры и основополагающие принципы подготовки спортсменов – горнолыжников в процессе многолетней тренировки, включает нормативные требования к объемам тренировочной и соревновательной деятельности, методические рекомендации по теоретической, общефизической, специальной физической, технико – тактической и психологической подготовке спортсменов, систему участия в соревнованиях, планирование инструкторской и судейской практики. Программный материал разработан с учетом закономерностей спортивной подготовки, теории и методики формирования личностной физической культуры спортсменов, логично структурирован.

Особо следует отметить содержательную составляющую раздела Система контроля и зачетные требования», который включает:

- критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- комплекс контрольно – переводных нормативов по годам подготовки;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общефизической, специальной и технико – тактической подготовки лиц проходящих спортивную подготовку;
- методические указания при организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Все компоненты раздела разработаны с учетом правил соревнования по горнолыжному спорту, базируются на общих закономерностях управленческой деятельности, основополагающих принципах теории и методики спортивной тренировки.

Контрольно – измерительные материалы (критерии, переводные нормативы, комплексы контрольных упражнений) составлены с учетом этапа подготовки, возраста, гендерных и психологических особенностей спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Рецензируемая программа составлена в соответствии с современным уровнем развития теории и методики спорта и теории и методики горнолыжного спорта, учитывает законодательные и нормативные требования к организации процесса спортивной подготовки, включая требования к научно – методическому и санитарно – техническому, медицинскому, медико-биологическому и санитарно – гигиеническому обеспечению.

Программа может быть рекомендована для использования в работе физкультурно – спортивными и образовательными организациями, осуществляющими спортивную подготовку по данному виду спорта.

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 спортивной подготовки от тренировочного этапа до этапа высшего мастерства.

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 рефлексy. 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) спортивного совершенствования.

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).

Модель-схема построения многолетней тренировки спортсменов

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

		физических качеств. Повышение специальной подготовленности, освоение должных тренировочных на- грузок. Достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успе- хов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта.	мастерства и высшего спортивного мастерства
--	--	---	--

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

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются:

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

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

Спортивно-техническая подготовка осуществляется на все более широком материале избранного вида спорта. Овладение вариативной техникой создает

возможность использовать их применение к изменяющимся условиям внешней среды.

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

Преобладающей тенденцией *динамики нагрузок* в годы начальной специализации должно быть *увеличение объема* при *незначительном приросте общей интенсивности* тренировок. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется в период интенсивного роста и полового созревания, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

В больших циклах доминируют подготовительные периоды, соревновательный период представлен как бы в свернутом виде. Организация тренировочного процесса на этом этапе более тесно, чем в дальнейшем, связана с циклами школьного учебного года, что находит отражение и в планах тренировок.

Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем организма, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. *Длительность* данного этапа *связана* не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями занимающихся, прежде всего, с их *спортивной одаренностью*. Тренировочный процесс на этом этапе приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем, и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Существенно возрастает количество соревнований. *Система тренировки* и соревнований все более *индивидуализируются*. Спортивная подготовка строится в большей зависимости от того, попадает ли спортсмен в сферу большого спорта или нет. Субъективная *установка* в любом случае может сохранить направленность к *индивидуальному максимуму*. Но она реализуется лишь в той мере, в какой это позволит фактически складывающиеся условия спортивного совершенствования. Для более углубленного освоения избираются комплексы упражнений, способствующие развития специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, эффективному совершенствованию ее техники и тактики. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. Так в программе подготовки в видах «на *выносливость*» доминируют *длительные* и *непрерывно выполняемые* циклические *упражнения*, развивающие физические качества необходимые для избранного вида спорта и конкретной дисциплины. В видах

спорта скоростно-силового характера включают упражнения скоростные и скоростно-силовые упражнения, упражнения с отягощениями, выполняемые в быстром темпе. Продолжается процесс совершенствования техники и тактики. Освоения на прежнем этапе техника соревновательного упражнения закрепляется и совершенствуется, формируется вариативное владение техникой в усложненных условиях, обеспечивается ее индивидуализация. Развиваются те физические качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства и устранению возникающих ошибок. Значительное место в этом процессе уделяется соревновательному методу в начале учебные соревнования с установкой на высококачественное выполнение двигательного действия, а потом и на результат. На этом этапе спортсмен совершенствует свое тактическое мастерство, овладевает способами и приемами ведения спортивной борьбы, способностью анализировать, самостоятельно принимать решения и решать двигательные задачи сообразно возникающим ситуациям. Необходимо систематически анализировать и сопоставлять все имеющиеся материалы по тактике, свои и тактические планы соперников, способы их реализации. Значительное место на этом этапе отводится **воспитанию физических качеств**. Чтобы избежать эффекта стабилизации скорости, возникновения «скоростного барьера» используют метод повторного применения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных соревновательному упражнению, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно легкого груза с максимальной скоростью; метод повторного выполнения основного упражнения с максимальной скоростью, выполнение основного упражнения в облегченных условиях, метод сопряженного воздействия. Высокий темп развития быстроты у подростков обусловлен пластичностью организма, подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условно рефлекторных связей. Основными задачами силовой подготовки на этом этапе являются дальнейшее укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата, формированию умения проявлять мышечные усилия динамического и статического характера, способности рационального использования мышечных усилий в различных условиях. Подбор упражнений силового характера должен соответствовать структуре и характеру нервно-мышечных усилий основного соревновательного упражнения.

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

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

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства одной из главных задач является подготовка к соревнованиям и успешное выступление в них.

Поэтому тренировка приобретает еще большую специализированность.

Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки для достижения наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в неделю достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Совершенствуется спортивная техника в сторону индивидуализации и повышении надежности в экстремальных условиях борьбы.

В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем возможным арсеналом ведения спортивной борьбы.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

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

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

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

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

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

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

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	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	7 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	2 - 6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

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

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	23 - 29	21 - 27	20 - 26	19 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	26 - 34	20 - 26
Техническая подготовка (%)	28 - 36	30 - 38	31 - 39	38 - 48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	3 - 4	2 - 3	1 - 2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 10	8 - 10	9 - 11	10 - 14

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Виды соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	5 - 6	7 - 8	8 - 9	7 - 8
Отборочные	3 - 4	4 - 5	5 - 7	4 - 5
Основные	1 - 2	2 - 3	4 - 5	9 - 11

Режим тренировочной работы

Тренировочный этап 1,2г.о. 4 дня в неделю

Тренировочный этап 3г.о. 5 дней в неделю

Тренировочный этап 3г.о. 6 дней в неделю

Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства 6 дней в неделю

Продолжительность тренировочных занятий

Тренировочный этап 1,2г.о. 3 часа по 45 минут (12час/нед)

Тренировочный этап 3г.о. 3 часа по 45 минут (15час/нед)

Тренировочный этап 4,5г.о. 3 часа по 45 минут (18час/нед)

Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

1 час – 45 минут, 3 часа по 45 минут (24 час/нед)

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства обязаны проходить диспансерный осмотр не менее 2-х раз в год и иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Психофизические требования определяются готовностью спортсмена

выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях. Подведение организма спортсмена в состоянии «боевой» готовности к основному старту

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.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4.	Крепления горнолыжные	комплект	16
5.	Лыжи горные	пар	16
6.	Палки горнолыжные	пар	16
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Бревно гимнастическое	штук	1
10.	Брусья гимнастические	штук	1
11.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2

12.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
13.	Жилет с отягощением	штук	15
14.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
15.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
16.	Конь гимнастический	штук	1
17.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
18.	Мат гимнастический	штук	10
19.	Мостик гимнастический	штук	2
20.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
21.	Перекладина гимнастическая	штук	1
22.	Пояс утяжелительный	штук	15
23.	Сани спасательные	штук	5
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	6
26.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
27.	Снегоход	штук	1
28.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15
	Штанга тренировочная	штук	1
	Электробур	комплект	5

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/ п	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на зан-ся	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	пар	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на – з-ся	1	2	2	1	1	1

N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Еди ниц а изм ерен ия	Рас чет ная еди ни ца	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствов ания спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на з- ся	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная	ком плек т		2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	шту к		1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитны й	шту к		1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетичес ки	пар		1	1	1	1	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар		1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	ком п		1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар		1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	ком плек т		1	2	1	1	2	1
10	Чехол для лыж	шту к		1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	шту к		1	3	1	3	1	3

Модельные характеристики спортсменов горнолыжников

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

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

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

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

Структура годичного цикла

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

Подготовительный период может начинаться с июня и заканчиваться в октябре.

Подготовительный период делится на два крупных этапа:

- общеподготовительный
- специальноподготовительный

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

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

- этап снижения нагрузки
- этап активного отдыха.

Продолжительность периодов на разных этапах подготовки различна.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя подготовка спортсменов горнолыжников осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;

2) изменение соотношения объема средств между общей и специальной физической подготовкой, специальной технической подготовкой.

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

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	23 - 29	21 - 27	20 - 26	19 - 25
Специальная физическая подготовка (%)	26 - 34	26 - 34	26 - 34	20 - 26
Техническая подготовка (%)	28 - 36	30 - 38	31 - 39	38 - 48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	3 - 4	2 - 3	1 - 2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 10	8 - 10	9 - 11	10 - 14

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) развитие физических качеств спортсмена на всех этапах подготовки с учетом сенситивных периодов их развития (см. табл. 3).

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возмож.)	+	+	+					+	+	+
Выносливость (анаэроб. возмож.)		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

6) соблюдение принципа индивидуальности при планировании тренировочных нагрузок и задач технической подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также 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, главным образом от погодных условий, которые в силу специфики вида спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки во время зимнего сезона.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12	18	24 - 28	32
Количество тренировок в неделю	6	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	624	936	1248 - 1456	1664
Общее количество тренировок в год	312	468 - 624	468 - 728	468 - 728

Врачебный контроль - Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм. Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. График проведения врачебного обследования составляется тренером совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая

включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования. Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велоэргометр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода

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

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода

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

Задачи соревновательного периода

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

лыж от снега.

Организационно-методические указания

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

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

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

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

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

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

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

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

При проведении занятий в бесснежный период основное внимание уделяют развитию ловкости, гибкости, укрепления здоровья, развитию мышц, играющих важную роль при выполнении приемов на лыжах. После упражнений на силу выполняют упражнения на растягивание и расслабление мышц. Ни в коем случае нельзя увлекаться «накачиванием силы» в ущерб гибкости. 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.

ЭТАП совершенствования спортивно-го мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи подготовительного периода

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

Задачи соревновательного периода

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

Организационно-методические указания

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности занимающихся, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст. В этом возрасте продолжается половое созревание, возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего работа сердца отличается низкой экономичностью и слабыми адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков. К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс. Физическая нагрузка на занятии не должна быть слишком интенсивной, для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25с, так как при нагрузке продолжительностью от 30с до 2мин с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5 – 4 недели уделяют вниманию развитию специальной выносливости,

постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма 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.

Сентябрь (общая физическая подготовка)

1. Развитие скоростной выносливости

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

2. Развитие скоростно-силовой выносливости

Средства:

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

Методические рекомендации:

- Работа выполняется с интенсивностью 85-90 % от максимальной
- Продолжительность выполнения нерегламентированных упражнений от 50 до 70 секунд

- Для данного возраста достаточно 3 повторений подряд выдерживая соответствующий пульс (180-200 ударов в минуту после нагрузки и 100-120 перед началом следующего повторения)
- После выполнения всех прыжковых упражнений необходимо выполнять висы на перекладине

3. Развитие 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 закреплённой опоре
- ходьба на равновесие на высоте 1 метр по подвижной опоре
- катание на роликовых коньках
- прыжки на батуте, подкидном мостике
- прыжки в воду с 3-х, 5-ти метров с различными заданиями
- кувырки, стойки, перевороты, сальто
- упражнения с использованием лопинга, качелей (полные обороты на 360° вокруг верхней оси снаряда)

Методические рекомендации:

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

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

5. Развитие силовой выносливости

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

ОКТАБРЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных физических качеств горнолыжника

Средства:

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

- имитация движений горнолыжника на роликовых коньках
- “слалом на траве”
- прыжки в воду, с возвышенности, с песчаного уступа и т.п.(в группировке, с подтягиванием коленей к груди, с вращением на 360*, 180*, с разведением ног и пр.)

Методические рекомендации:

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

2. Развитие двигательных-координационных способностей и быстроты движений

Средства и методические рекомендации:

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

3. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

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

4. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

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

НОЯБРЬ (специальная техническая подготовка)

1. Восстановление “чувства лыж”

Средства:

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

Методические рекомендации:

- Обращать внимание на четкое уверенное выполнение всех упражнений

2. Совершенствование старта толчком ногами, прогибом и выхлестом лыж

Методические рекомендации:

- Движение выполняется целостно

- На данном этапе обучения этот навык должен практически стабилизироваться

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

Методические рекомендации:

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

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

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

ДЕКАБРЬ (специальная техническая подготовка)

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

Средства:

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

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

Методические рекомендации:

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

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

Средства:

- Трасса супер-гиганта
- Трасса слалома-гиганта

Методические рекомендации:

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

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

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

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

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

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства:

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

- Резанные повороты малого радиуса с укол палками в высокой стойке
- Трасса слалома

Методические рекомендации:

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

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

Средства и методические рекомендации:

- См. Декабрь п. III

4. Участие в соревнованиях

Методические рекомендации:

- Рекомендуется принять участие в 5-6 соревнованиях

ФЕВРАЛЬ (специальная техническая подготовка)

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

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. I

2. Совершенствование короткой резаной дуги и прохождение трасс слалома

Средства и методические рекомендации:

- см. Январь п. II

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

в тренировочном и соревновательном режиме

Средства и методические рекомендации:

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

4. Участие в соревнованиях

Средства и методические рекомендации:

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

МАРТ (специальная техническая подготовка)

1. Совершенствование вертикальной работы при прохождении поворотов

Средства:

- см. Декабрь п. III

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

Средства:

- см. Февраль п. III

3. Участие в соревнованиях по трем видам горнолыжной программы

Методические рекомендации:

- ведущим спортсменам рекомендуется обязательно принимать участие во всероссийских соревнованиях.

АПРЕЛЬ (общая физическая подготовка)

1 Развитие общей выносливости

Средства:

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

Методические рекомендации:

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

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. IV

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

1. Воспитание общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Апрель п. I

2. Развитие гибкости и подвижности в суставах

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. IV

3. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

ИЮНЬ (специальная физическая подготовка)

1. Развитие специальных качеств горнолыжника

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. I

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

3. Воспитание скоростных способностей

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п.1

4. Развитие силовой выносливости

Средства и методические рекомендации:

- см. Октябрь п. III

ИЮЛЬ (общая физическая подготовка)

1. Поддержание уровня общей выносливости

Средства и методические рекомендации:

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

2. Совершенствование двигательных способностей и быстроты реакции

Средства и методические рекомендации:

- см. Сентябрь п. III

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.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

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

Задача психологической подготовки на тренировочном этапе 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.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочных этапах, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

– составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных планов. Проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 1-2г.о.

Составление положения о соревнованиях. Организация и судейство соревнований городского, краевого масштаба. Выполнение обязанностей помощника начальника трассы, заместителей главного судьи и главного секретаря.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения на протяжении всего учебного года;

- **промежуточный контроль**, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей и специальной физической и заданий по теоретической подготовке.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Критерии контроля:

1. По технике владения двигательными действиями.
2. По уровню физической подготовленности (динамика в показателях физической подготовленности).
3. По уровню технической подготовки (сдача нормативов).
4. Участие в соревнованиях и выполнение нормативных требований.
5. По инструкторско-судейской практике: Проведение разминки. Организация зарядки в условиях тренировочных сборов. Судейство

соревнований в качестве судьи, рефери, судьи на трассе, судьи-секретаря, стартера.

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

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

	программа	программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1600 м)	Бег 6 минут (не менее 1400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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»
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
тренировочный этап 4-5 года обучения (15 баллов)				
1	Выполнение вращения на 360 градусов вправо, влево /вальс/ на склоне 10-12 градусов	3 полных круга	2 полных круга	1 полный круг
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	1вз. разряд по всем видам	1вз. разряд по двум видам	1вз. разряд в одном виде
---	---	---------------------------	---------------------------	--------------------------

Перечень информационного обеспечения

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