

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
по горнолыжному спорту имени Г.А.Хохрина»

ПРИНЯТА

На тренерском совете

МБУДО «СШОР по ГС»

от «14» августа 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШОР по ГС»

Е.А. Кормщиков

от «14» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТУ

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта «горнолыжный спорт»,
утвержденного приказом Минспорта Российской Федерации №881 от 31.10.2022 г.)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО
РЕЗЕРВА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ
СПОРТУ ИМЕНИ Г.А.
ХОХРИНА"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ ИМЕНИ Г.А. ХОХРИНА"
DN: cn=И.И., o=Кемеровская область, street=652862, Кемеровская область - Кузбасс, г. МЕЖДУРЕЧЕНСК, ул. СЫРЯКИНСКАЯ, д. 16, l=Междуреченск, title=Директор, ou=Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту имени Г.А. Хохрина", 1.2.643.100.1=120031303634223134303130373036, 1.2.643.100.3=12003035323630323937343432, 1.2.643.100.4=120434323134303235393233, 1.2.643.3.131.1=1204343231343032313333383430, email=natalya.avayazkina@yandex.ru, givenName=Евгений Аркадьевич, sn=Кормщиков, sp=Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту имени Г.А. Хохрина"
Дата: 2023.11.29 10:19:37 +07'00'

г. Междуреченск, 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «горнолыжный спорт» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту имени Г.А. Хохрина».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:
начальной подготовки;
учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
совершенствования спортивного мастерства;
высшего спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 881 (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7-12
Этап	не	14	2-5

совершенствования спортивного мастерства	ограничиваются		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничиваются	16	1-3

4. Объем программы

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-

	период				
.5.	Просмотры е учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «горнолыжный спорт»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

5.4. Иные виды (формы) обучения – инструкторская практика, судейская практика, физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1 К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.2 Дополнительно образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

6.4 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапы совершенства спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		7-12		2-5	1-3
		1.	Общая физическая подготовка %	25-32	26-34	23-26	21-25
2.	Специальная физическая подготовка %	37-47	39-47	24-29	24-29	22-29	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	8-10	8-10	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка %	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
5.	Тактическая подготовка %	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
6.	Теоретическая подготовка %	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
7.	Психологическая подготовка %	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
9.	Инструкторская практика %	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
10.	Судейская практика %	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
12.	Восстановительные мероприятия %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	В течение года
	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)</p>	В течение года

3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях		в течение года
4.1.1	развитие изобретательности и логического мышления		
4.1.2	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи		
4.1.3	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).		
4.1.4	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)		
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий		в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте		в течение года

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

Теоретическая часть.

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяются беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования,

управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для

проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе, этап совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства согласно плана, в форме семинаров, практических занятий, оказания помощи при проведении учебно-тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика являются неотъемлемой составляющей учебно-тренировочного процесса горнолыжников, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения горнолыжному спорту. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по горнолыжному спорту присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочный этап.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- овладение терминологией горнолыжного спорта и применение ее на учебно-тренировочных занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов учебно-тренировочных занятий, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру-преподавателю в обучении технике, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи;
- выполнение требований на присвоение судейской категории.

Группы высшего спортивного мастерства.

- проведение занятий в учебно-тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий;

- индивидуальная работа по технико-тактическому плану с группами начальной подготовки;
- судейство соревнований в СШОР в качестве главного судьи и главного секретаря;
- выполнение требований на присвоение и судейской категории - судья 1-ой категории.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

10.1. Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до учебно-тренировочного занятия или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочного занятия или же перед сном.

В практике спортивной учебно-тренировочного занятия широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

10.2. Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

10.3. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимально-моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. Система контроля

6. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "лыжные гонки";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки горнолыжного спорта:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	Не более		Не более	
			6,50	7,0	6,0	6,5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее		Не менее	
			20	15	25	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень

спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	Не более	
			4,50	5,0
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			4,5	5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	Не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

V. Рабочая программа

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

Этап начально подготовки

Основные цели этапа начальной подготовки.

1. Укрепление здоровья.
2. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.
3. Овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений.
4. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

5. Воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Учебный материал для групп начальной подготовки.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост;
- прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах);
- приседания, отжимания, подтягивания;
- упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием роупов, парные упражнения);
- кувырки, перевороты.

3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация спусков на лыжах;
- имитация поворотов на лыжах.

3.2. Развивающие:

- упражнения для брюшного пресса;
- упражнения, развивающие мышцы ног;
- упражнения для мышцы, туловища.

4. Техническая подготовка:

- повороты на месте;
- торможение падением;
- прямой спуск в средней стойке;
- косые спуски в средней стойке;
- спуск по неровному склону;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- коньковый ход;
- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;
- сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске;
- поворот на двух лыжах;
- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- прохождение открытых ворот (2 - 3);
- прохождение «широкой змейки»;
- траверс склона коньковым шагом;
- прохождение отрезка трассы слалома (5 — 10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3 — 6 ворот);
- игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- подвижные игры;
- элементы спортивных игр;
- эстафеты;
- преодоление полосы препятствий.

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке.

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

Задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода

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

2. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

3. Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом.

Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки.

1. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну лыжу, движения сгибание - разгибание - сгибание.

2. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся,

3. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом

Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи соревновательного периода для групп начальной подготовки

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.

2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.

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

Продолжительность занятия 90 мин.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

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

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

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у детей постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта.

Поэтому в подборе учебно-тренировочных средств следует учитывать закономерности переноса физических качеств, т. е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления,

независимая работа ног. Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры-преподаватели часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Поэтому желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление. Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения — бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием роллеров и тренажерного снаряда «полусфера».

Включение в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка и т. п.), спусков на одной лыже и с выполнением и без выполнения укола палкой, выполнение общеразвивающих упражнений в движении создают предпосылки для освоения независимой работы ног.

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах - мышцы ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используются упражнения динамического характера: попороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъем в сед из положения лежа и т. п.

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

Разучивание лыжных приемов осуществляют с использованием, главным образом, метода показа (принцип наглядности). Тренер-преподаватель должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнить разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу, же исправлены. Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения. С первых занятий особое внимание следует уделить, обучению занимающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности обучающихся в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом па отрезках 15—25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими — 8—12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т. е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений. Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов.

Автоматические крепления проверяют и смазывают систематически, но не реже одного раза в неделю. Скользящую поверхность лыж проверяют перед каждым занятием.

Одежду детей проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также детей спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя детей отпускают с тренировки до ее окончания.

На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые дети разучивают на лыжах, обращая внимание на основные моменты данного упражнения.

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

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

Прием контрольных нормативов проводят как соревнование. В протоколе указывают показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (с, см, количество раз), оценивают из 10 баллов, принимая за высшую оценку лучшее выполнение данного норматива среди всех обучающихся этого года обучения в школе.

Для ускорения процесса обучения нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить детей пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

Восстановительные мероприятия.

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

Медицинское обеспечение.

Один в год все обучающиеся, начиная с групп второго года обучения, проходят углубленный медицинский осмотр перед соревновательным периодом с обязательным определением физической работоспособности.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные цели учебно-тренировочных этапов.

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.
3. Приобретение соревновательного опыта.
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на горных лыжах и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются

комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако, стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Учебный материал для групп тренировочного этапа I года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой интенсивности;
- бег средней интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
- наклоны, вращения;
- приседания, отжимания, подтягивания;
- акробатические упражнения;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация спусков в разных стойках;
- имитация преодоления неровностей склона;
- имитация разгрузки лыж сгибанием ног;
- винто-угловые движения;
- «сухой слалом» (5 – 8 ворот с расстоянием 3 – 4м на склоне крутизной 8 – 10о).

3.2. Развивающие:

- упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса и туловища;
- упражнения для мышц таза;
- упражнения для мышц ног.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- прямой и косой спуск;
- спуски с преодолением неровностей склона;
- передвижение коньковым шагом;
- спуски на одной лыже;
- перенос веса тела с ноги на ногу;
- остановка разворотом лыж;
- ведение дуги поворота на внешней лыже;
- винто-угловое движение;
- согласование движений при выполнении поворота;
- согласование работы рук (уколы палкой) с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома;
- повороты без опоры (укола) на палку;

- прохождение «змеек» с шириной ворот 8 – 10 м (8 – 12 ворот);
- прохождение «змеек» с шириной ворот 6 – 5 м (4 – 10 ворот);
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

4.2. Трассы:

- прохождение ритмичных трасс слалома (15 – 30 ворот);
- прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (10 – 20 ворот);
- прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250 – 300 метров на склоне крутизной 10 – 12%).

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- упражнения на батуте;
- упражнения на роликовых коньках;
- плавание, прыжки в воду, игры в воде;
- подвижные игры, эстафеты;
- элементы спортивных игр.

6. Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп тренировочного этапа I года обучения.

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.
4. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
5. Изучение остановки разворотом лыж.
6. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
7. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах 10 – 12градусов.
8. Совершенствование техники преодоления неровностей склона без отрыва лыж от склона.
9. Совершенствование физических и волевых качеств обучающихся.
10. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах тренировочного этапа I года обучения.

При проведении тренировочных занятий с тренировочными группами первого года обучения необходимо руководствоваться тем, что при чрезмерной сложности интерес у детей пропадает и происходит неоправданный отсев, так же, как и при искусственном замедлении изучения нового материала. Такой подход требует индивидуализации обучения, исходя из способностей детей и уровня их спортивно-физкультурной 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 применяется специально-подготовительные подводящие упражнения на старте, на финише, перед занятиями и в виде домашних заданий.

Можно увеличить длину лыж с учетом успешности овладения программным материалом.

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

Возрастает темп прохождения ритмичных «змеек» за счет роста скорости спуска. Ширину ворот уменьшают незначительно.

Автоматические крепления проверяют ежедневно и смазывают по мере необходимости.

Одежду детей проверяют перед каждым выходом на склон, так же как и их самочувствие. Замерзших и плохо себя чувствующих детей отпускают с занятий до окончания по их просьбе или по решению тренера-преподавателя.

На всех занятиях тренер-преподаватель 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 страха. Каждый ребенок должен стартовать с той высоты, которая ему доступна, постепенно поднимаясь к общему старту.

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем обучающимся правила пользования подъемником, обеспечить безопасность детей. Следует также ознакомиться с правилами поведения на склоне, следить за соблюдением мер безопасности при спусках и на подъеме. Регулярно напоминать детям о соблюдении правил движения по трассе и на подъемнике.

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

Рекомендуется больше использовать игровые методы на занятиях, включая игры и эстафеты, поддерживая на нужном уровне эмоциональный тонус.

В целях совершенствования адаптационной ловкости при проведении подвижных и спортивных игр распределяют обучающихся по командам так, чтобы не создать «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 выполняется по сигналу.

Домашние задания по освоению приемов ловли, бросков, ведения мяча, участию в играх в школе и по месту жительства способствуют не только совершенствованию ловкости, быстроты реакции обучающихся, но и созданию положительного эмоционального климата вокруг учеников как активных участников и организаторов занятий спортом дома и в школе. Это, в свою очередь, способствует формированию устойчивых интересов к занятиям спортом и вовлечению в занятия других детей.

Решая оздоровительные задачи в процессе занятий и обучая технике горнолыжного спорта, необходимо формировать у детей устойчивый интерес к горнолыжному спорту,

выявлять одаренных и перспективных детей, ориентировать их на дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Основное внимание уделяют успешности обучения горнолыжной технике. Следует иметь в виду, что отдельные обучающиеся могут сразу не проявить свои способности, отставать от своих сверстников в физическом развитии или в овладении техническими приемами. Это может быть обусловлено низкой двигательной активностью детей, стеснительностью. Тренер-преподаватель должен быть внимательным, чутким и наблюдательным. Нужно иметь в виду, что одаренные горнолыжники не всегда сразу выдвигаются в число лучших. Поэтому при оценке подготовленности учеников не следует быть чрезвычайно строгим.

При переводе детей в следующую группу учитывают не только уровень подготовленности, но и устойчивость интереса к занятиям, успехи в учебе, особенности личности ребенка.

Очень важно не оттолкнуть обучающегося от спорта по случайным причинам.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий используют педагогические средства восстановления путем правильной организации тренировочного режима, чередования физической нагрузки и отдыха, правильной последовательности освоения материала с учетом особенностей детского организма. В период учебно-тренировочных лагерных сборов особое внимание обратить на организацию рационального питания.

Медицинское обеспечение.

Дважды в год необходимо провести углубленный медицинский осмотр. В процессе занятий врач должен систематически вести наблюдения за здоровьем детей, проводить текущий контроль, проверяя соответствие тренировочных нагрузок возможностям детского организма.

Для этого периодически проводится тестирование юных спортсменов с регистрацией реакции организма на стандартную нагрузку и определением периода восстановления.

Учебно-тренировочный этап II года обучения.

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:
 - общеразвивающие упражнения;
 - бег низкой и средней интенсивности;
 - бег высокой интенсивности;
 - прыжки, многоскоки;
 - упражнения на равновесие.
3. Специальная физическая подготовка:
 - 3.1. Развивающие:
 - упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища;
 - упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение);
 - упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами);
 - упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении);
 - упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).
 - 3.2. Подводящие:
 - имитация поворотов, спусков;

- винто-угловые движения;
 - разгрузка сгибанием – разгибанием – сгибанием.
4. Специальная техническая подготовка:
- 4.1. Специальные упражнения:
- преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ);
 - боковое соскальзывание;
 - торможение разворотом лыж;
 - повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты);
 - повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса;
 - повороты на параллельных лыжах;
 - прыжки на лыжах;
 - прохождение «змейки»;
 - упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах);
 - специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.
- 4.2. Трассы:
- трассы слалома;
 - трассы слалома-гиганта;
 - трассы супер-гиганта.
5. Другие виды спорта и подвижные игры:
- акробатические, гимнастические упражнения, батут;
 - упражнения на роликовых коньках;
 - спортивные игры с мячом;
 - подвижные игры, эстафеты;
 - плавание, прыжки в воду;
6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика:
- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
 - сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
 - сдача зачётов по теоретической подготовке;
 - тренерская практика;
 - судейская практика.

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп тренировочного этапа II года обучения.

1. Совершенствование физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.
4. Совершенствование поворотов на параллельных лыжах.
5. Совершенствование умений управления лыжами.
6. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах тренировочного этапа II года обучения.

При проведении занятий по общефизической подготовке следует использовать игровые формы проведения занятий, дополняя общеразвивающие упражнения, обеспечивая всесторонне физическое развитие и укрепление здоровья.

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняются на каждом занятии. Следует дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В летний период нужно организовать учебно-тренировочные сборы по специальной подготовке – изучение и совершенствование техники горнолыжного спорта на снежнике или леднике, провести соревнования по слалому и слалому-гиганту.

В июле – августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая детей плаванию и прыжкам в воду. Тренер-преподаватель должен обеспечить успешное обучение детей плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводящие упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания (кроль на груди, на спине, брасс). Следует помнить, что плавание является не только весьма нужным навыком, но и действенным средством совершенствования функции вестибулярного анализатора.

В осенний период (сентябрь – октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов; создание правильного представления о технике горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки обучающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр, способствующих совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

В ноябре начинают разучивание и совершенствование горнолыжной техники, используя подводящие упражнения без лыж и на лыжах. При объяснении техники следует больше пользоваться наглядностью. Для этого тренер-преподаватель должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

Первоначальное обучение нужно проводить в облегченных условиях – на малой скорости, пологом и ровном склоне с безопасным выкатом, снежный покров не должен быть чрезмерно жестким или слишком мягким.

При обучении способам разгрузки как одному из основных элементов техники можно использовать рельеф склона (бугор, уступ, впадина, серия бугров).

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в усложненных условиях – на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участка трассы слалом, слалом-гиганта или супер-гиганта.

Если при этом возникают ошибки, то необходимо снова вернуться к облегченным условиям и только при закреплении навыка переходить на трассы.

Впервые дни занятий на лыжах нужно постепенно восстановить технику. Для этого используют прямые и косые спуски, произвольные спуски поворотами, преодоление неровностей.

Прежде, чем перейти к тренировке на трассе слалом, добиваются овладения поворотами малого радиуса в произвольных спусках, тренируются на сочетании ворот и на «змейках».

Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

- 1) произвольные повороты среднего радиуса (1 неделя);
- 2) прохождение сочетаний ворот слалом-гиганта (3 дня);
- 3) прохождение трассы слалом-гиганта (1 неделя);
- 4) спуски и произвольные повороты малого радиуса (1 неделя);
- 5) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3 дня);
- 6) прохождение трассы слалом (1 неделя);
- 7) произвольные повороты среднего и большого радиуса, прыжки в группировке, опережающие прыжки (1 неделя);
- 8) прохождение участков супер-гиганта (1 неделя).

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов,

совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

Восстановительные мероприятия.

Для лучшего восстановления юных спортсменов используют педагогические средства путем рационального чередования физической нагрузки и отдыха, постепенного роста объема нагрузок при ограниченной интенсивности. После физических нагрузок желательно использовать различные формы активного отдыха – легкий бег, ходьбу, упражнения на расслабление, потряхивание. В период учебно-лагерных сборов нужно наладить контроль за питанием спортсменов, обеспечение полноценного, витаминизированного питания, регулярное посещение душевой или бани.

Медицинское обеспечение.

Юные спортсмены дважды в год должны пройти углубленный медицинский осмотр. Кроме того, врач должен систематически осуществлять контроль за состоянием здоровья учащихся, определять соответствие возможностей их организма физическим нагрузкам, оценивать подготовленность юных спортсменов с помощью тестирующих нагрузок.

Таким образом, в учебно-тренировочных группах учебно-тренировочный процесс уже носит более специфический характер, хотя общефизическая подготовка занимает еще много места. Следует отметить, что в зависимости от конкретных условий начало и сроки проведения занятий на лыжах в летнем и осеннем этапах подготовительного периода могут быть иными.

Для подведения итогов и определения уровня подготовленности юных спортсменов проводят контрольные испытания. При этом основное внимание должно быть уделено технической подготовке с обязательной регистрацией уровня достижений по общей физической подготовке.

Учебно-тренировочного этап III года обучения.

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:
 - общеразвивающие упражнения;
 - бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности;
 - бег высокой интенсивности;
 - прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением);
 - упражнения на равновесие.
3. Специальная физическая подготовка:
 - 3.1. Подводящие:
 - имитация спусков;
 - имитация поворотов;
 - винто-угловые движения;
 - разгрузка сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием;
 - повороты ступней ног вправо – влево;
 - имитация поворотов с широкого шага.
 - 3.2. Развивающие:
 - упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте);
 - упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение или выполнить определенное движение);
 - упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения);
 - упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).
4. Специальная техническая подготовка:
 - 4.1. Специальные упражнения:
 - спуски прямые и косые;

- боковое соскальзывание;
- прохождение неровностей;
- повороты малого радиуса;
- прохождение сочетаний ворот;
- прохождение «змейки»;
- повороты среднего радиуса;
- повороты большого радиуса;
- прыжки в группировке;
- прохождение участков трассы супер-гиганта;
- элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах.

4.2. Трассы:

- трассы слалома;
- трассы слалома-гиганта;
- трассы супер-гиганта.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- акробатика, батут, гимнастика на снарядах;
- роликовые коньки;
- спортивные игры с мячом;
- подвижные игры, эстафеты;
- плавание, прыжки в воду, игры на воде.

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп тренировочного этапа

III года обучения.

1. Обеспечение всестороннего развития.
2. Развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности, восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Совершенствование техники выполнения поворотов при прохождении отрезков трасс.
4. Совершенствование техники преодоления неровностей.
5. Укрепление здоровья занимающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах тренировочного этапа III года обучения.

При проведении занятий в тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применении средств, развивающих и укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети и неохотно его выполняют. Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13 – 15 лет. До этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и

скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде необходимо придерживаться следующих правил:

Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя приседания, отжимания, выпрыгивания. Статические упражнения использую в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать обучающимся включать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

Ловкость развивают применением различных игр, акробатических упражнений (кувырки, перевороты, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах). Динамическое равновесие и ловкость развивают в спортивных играх, при преодолении препятствий, передвижении по узким предметам, в беге и прыжках с поворотами, вращением тела и т.д.

Для совершенствования двигательных способностей спортсменов, восприятия положения тела и его отдельных частей в пространстве в тренировки включают спортивные игры на уменьшенных площадках, подвижные игры проводят с одновременным использованием 2 – 3 мячей, общеразвивающие упражнения проводят при передвижении спортсменов по маленькой площадке, когда пути их перемещений пересекаются и движения могут быть выполнены при правильной оценке временных, амплитудных и силовых характеристик как собственных движений, так и движений партнеров.

В летний период используют занятия плаванием прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того летом нужно провести сбор на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2 – 3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2 – 3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

При отработке стойки скоростного спуска особое внимание необходимо обратить на положение головы. Голова должна быть поднята и спортсмен должен видеть вперед на 50 – 100 метров. При освоении стойки скоростного спуска в имитационных упражнениях необходимо пользоваться приемами, обеспечивающими контроль за тем, как видит спортсмен.

Восстановительные мероприятия.

При проведении занятий используют педагогические средства восстановления. Для этого предусматривают достаточный для отдыха интервал между выполнением физических упражнений, рационально чередуют «нагрузочные» средства с методами активного отдыха. Например, после многоскоков используют легкий бег трусцой с упражнениями на расслабление.

На тренировочных сборах необходимо обеспечить полноценное питание, регулярное посещение душевой или бани.

Медицинское обеспечение.

В процессе занятий необходимо осуществлять текущий медико-биологический контроль, проверяя соответствие нагрузок возможностям занимающихся. Регулярно следует проводить взвешивание юных горнолыжников. Вместе с врачом осуществляют тестирование спортсменов, оценивая их подготовленность по реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.

Тщательным должен быть контроль во время пребывания спортсменов в высокогорье, где особенно заметно проявляются индивидуальные особенности детского организма в переносимости физических нагрузок и кислородной недостаточности.

Дважды в год нужно проводить углубленный медицинский осмотр.

Учебно-тренировочный этап IV года обучения.

1. Теория.

2. Общая физическая подготовка:

- общеразвивающие упражнения;
- бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности;
- бег высокой интенсивности;
- прыжки, многоскоки;
- упражнения на равновесие.

3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловое движение без лыж;
- разгрузка сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием.

3.2. Развивающие:

- упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища;
- упражнения на быстроту реакции (на сигнал тренера принять определенное положение или выполнить определенное движение);
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища);
- упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках;
- преодоление неровностей рельефа;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие);
- повороты малого радиуса, прохождение «змейки»;
- старт, стартовый разгон;
- прохождение сочетаний ворот;
- повороты среднего радиуса;
- повороты большого радиуса;
- прыжки на лыжах;
- боковое соскальзывание.

4.2. Трассы:

- слалом;
- слалом-гигант;
- супер-гигант.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- акробатика, батут, гимнастика на снарядах;
- роликовые коньки;
- спортивные игры с мячом;
- подвижные игры, эстафеты;
- плавание, прыжки в воду, игры на воде.

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;
- судейская практика.

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп тренировочного этапа IV года обучения.

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов.
4. Совершенствование техники выполнения поворотов на параллельных лыжах.
5. Совершенствование техники старта.
6. Закаливание организма и укрепление здоровья обучающихся.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах тренировочного этапа IV года обучения.

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание у детей (у девочек 11 – 13 лет, у мальчиков 13 – 15 лет) и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность 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 горнолыжной техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс слалома, слалома-гиганта и супер-гиганта.

Физическая нагрузка в уроке не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве уроков не должна превышать 30 – 40 с, так как при нагрузке продолжительностью от 40 с до 2 мин 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 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 уделять развитию анаэробных возможностей организма детей. Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью 12 – 15 минут.

Занятия следует проводить с использованием игровых форм, эмоционально, рационально чередуя физические упражнения.

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

При выходе на снег, особенно при недостаточном снежном покрове, для развития пространственно-временных представлений используют прохождение воображаемых трасс слалома и слалома-гиганта. Для этого спортсмену сообщают описательную характеристику трассы, ориентиры, где проходит трасса, расстояние между воротами и рисунок трассы. Длина воображаемой трассы 100 – 150 метров с соответствующим количеством ворот.

При обучении и совершенствовании техники нужно постепенно усложнять задания, увеличивая скорость спуска, крутизну, усложняя рельеф склона, расстановку ворот, подготовленность снежного покрова.

Особое внимание следует уделить безопасности проведения занятий, обучив детей правилам поведения на склонах:

1. Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
2. Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
3. Перед спуском убедиться в безопасности.

Восстановительные мероприятия.

Тренер использует педагогические средства восстановления в процессе занятий, рационально чередуя физические упражнения, сменяя интенсивную нагрузку упражнениями на расслабление, потряхиванием. В период сборов необходимо организовать контроль за питанием, обеспечив полноценный, витаминизированный набор продуктов.

В дни отдыха используют парную или суховоздушную баню с пребыванием до 20 минут, а в тренировочные дни пользуются душем.

На соревнованиях можно использовать массаж в зависимости от предстартового состояния спортсмена (предварительный, согревающий массаж для разминки, успокаивающий массаж – при сильном возбуждении).

Медицинское обеспечение.

Углубленный медицинский осмотр спортсменов проводят дважды в год. Перед каждым соревнованием проводят осмотр, допуская спортсменов к участию в соревнованиях. В процессе занятий врач должен проводить наблюдения, используя хронометраж, фиксируя внешние признаки, и определять соответствие нагрузок возможностям спортсменов.

Учебный материал для групп тренировочного этапа V года обучения.

1. Теория.
2. Общая физическая подготовка:
 - общеразвивающие упражнения;
 - бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности;
 - кроссы;
 - бег высокой интенсивности;

- прыжки, многоскоки;
- упражнения на равновесие.

3. Специальная физическая подготовка:

3.1. Подводящие:

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловое движение без лыж;
- разгрузка лыж сгибанием, сгибанием – разгибанием – сгибанием.

3.2. Развивающие:

- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения для мышц брюшного пресса (поднимание ног, поднимание туловища и т.п.);
- упражнения для развития мышц таза (вращения и повороты таза на месте и в движении);
- приседания в горнолыжной стойке;
- сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

4. Специальная техническая подготовка:

4.1. Специальные упражнения:

- спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках;
- специально-подготовительные упражнения на лыжах;
- преодоление неровностей рельефа склона;
- повороты малого радиуса;
- прохождение сочетаний ворот;
- прохождение «змейки»;
- повороты среднего радиуса;
- повороты большого радиуса;
- прыжки на лыжах;
- старт, стартовый разгон;
- упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.

4.2. Трассы:

- слалом;
- слалом-гигант;
- супер-гигант.

5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- акробатика, батут, гимнастика на снарядах;
- роликовые коньки;
- спортивные игры с мячом;
- подвижные игры, эстафеты;
- велосипед (шоссе и кросс);
- плавание, прыжки в воду, игры на воде.

6. Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика:

- участие в соревнованиях согласно календарного плана соревнований;
- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- сдача зачётов по теоретической подготовке;
- тренерская практика;

- судейская практика.

Задачи годового учебно-тренировочного цикла для групп тренировочного этапа V года обучения.

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.
2. Совершенствование специальных физических качеств.
3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.
4. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта.
5. Повышение специальной физической подготовки.

Методические указания по организации учебно-тренировочного процесса в группах тренировочного этапа V года обучения.

Следует учитывать, что у подростков этого возраста происходит половое созревание (мальчики 13 – 15 лет, девочки 11 – 13 лет). В этот период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно, в частности быстро растет длина тела, с некоторым отставанием начинает увеличиваться мышечная масса. Развитие сердечно-сосудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

Большую часть времени следует работать на коротких отрезках трасс слалома, слалома-гиганта и супер-гиганта, совершенствуя технику и развивая специальную быстроту. Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономичностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслаблено). Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

В подготовку включают упражнения на развитие способности к запоминанию трасс слалома и слалома-гиганта, т.е. уметь составить план последовательности и выполнения приемов на трассе. Для этого в тренировки включают прохождение трасс с хронометрированием после предварительного просмотра. Оценивают разницу времени при первом и втором прохождении трассы, наличие сбоев.. в качестве подготовительных упражнений используют игры на лыжах «Самый ловкий лыжник», «Начинающий лыжник», а в подготовительном периоде – «Летний слалом», «Демонстратор», комбинированные эстафеты с длительностью этапа по времени прохождения 25 – 35 с.

При участии в соревнованиях, особенно на незнакомом склоне, необходимо обеспечить создание у спортсмена пространственно-временного представления о рельефе и особенностях снежного покрова на предстоящих трассах. Для этого после первичного ознакомления со склоном выполняют несколько безостановочных спусков по всей длине предполагаемой трассы с выполнением приемов и на скорости, характерной для данного вида горнолыжного спорта (слалом, слалом-гигант).

В физической подготовке основное внимание уделяют развитию ловкости, быстроте реакции, силе, гибкости, силовой выносливости и общей выносливости.

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление.

Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплекс утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

Для развития общей выносливости в занятия включают движение с низкой и средней интенсивностью на велосипеде по шоссе и слабопересеченной местности, велопоходы, кроссовый бег, плавание.

Общая выносливость позволит выполнять большой объем учебно-тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в горнолыжном спорте. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 секунд до 2 минут) можно включать только в период подготовки к соревнованиям (за 2 – 4 недели до соревнования). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

В летний период на леднике или на снежнике продолжают работать над техникой прохождения трасс слалома и слалома-гиганта на коротких отрезках трассы (до 180 – 300 метров). В произвольных спусках поворотами малого и среднего радиуса можно работать на длинных участках, вырабатывая естественное, нескованное положение тела, эффективное и экономное выполнение поворотов с продолжительностью физической нагрузки до 2 – 3 минут.

Сроки проведения сборов в летний период могут быть изменены в соответствии с имеющимися природными условиями, наличием снежного покрова.

Восстановительные мероприятия.

В учебно-тренировочном процессе используют педагогические средства восстановления, рационально распределяя тренировочные средства и используя периоды отдыха, чередуя упражнения различной интенсивности и продолжительности. После силовых упражнений, многоскоков и приседаний применяют упражнения на растягивание мышц и расслабление.

В период сборов используют психологические средства восстановления: организую культурный отдых, способствуя проявлению положительных эмоций (прослушивание любимой музыки, просмотр кинофильмов и др.) используют также медико-биологические средства восстановления (витаминация, и др.) и физиотерапевтические средства (подводный массаж, душевые, парная и суховоздушная баня).

Медицинское обеспечение.

Дважды в год все спортсмены должны пройти углубленное медицинское обследование, а в процессе занятий организуют текущий контроль, оценивая подготовленность занимающихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям.

Теоретическая подготовка.

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость горнолыжного спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям. Научно-теоретическое осмысливание и обоснование рациональных способов и методов спортивной тренировки – путь выхода к вершинам спортивного мастерства. Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры со сдачей зачёта знаний на всём протяжении обучения в Учреждении.

Он включает в себя: освоение знаний в истории развития и современного состояния горнолыжного спорта; об основных закономерностях и методике спортивной тренировки,

технике, тактике, правилам и условиям соревнований, физиологических основах подготовки спортсмена, спортивной гигиене, врачебном контроле и самоконтроле в процессе занятий горнолыжным спортом; развитии физических качеств; восстановительные мероприятия.

Теоретический раздел программы осуществляется в форме лекций, бесед, рассказов, чтении специальной литературы, семинаров и самостоятельного изучения источников на каждой ступени этапа многолетней подготовки.

Проведение зачёта знаний по теоретической подготовке обучающихся осуществляется один раз в год тренером-преподавателем, согласно плана-графика учебного процесса. Зачёт осуществляется методом опроса учащегося.

Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в России.

- Характеристика горнолыжного спорта. Значение и их место в системе физического воспитания.

- Краткий обзор развития горнолыжного спорта в России.
- Выдающиеся спортсмены и их успехи на соревнованиях Мира, Европы, России.
- Популярность горнолыжного спорта в России.
- Эволюция экипировки и инвентаря для горнолыжного спорта.
- Лучшие спортсмены школы и их достижения.
- Современное состояние горных лыж в стране и за рубежом.
- Горнолыжный спорт в программе Олимпийских Игр.
- Чемпионаты Мира и Европы по горнолыжному спорту.

Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.

Общее понятие о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- закаливание;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- режим дня;
- питьевой режим во время тренировок и соревнований.

Преимущества здорового образа жизни.

Физическая культура в укреплении здоровья человека.

Личная и общественная гигиена:

- значение личной гигиены для сохранения здоровья и предупреждению заболеваний;
- гигиеническое значение кожи, защищающей внутренние органы от внешней среды;
- роль кожи в защите от болезнетворных бактерий;
- необходимость ухода за телом, полостью рта и зубами, основные правила ухода.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена:

- значение правильного режима для юного спортсмена;
- элементы режима и их выполнение (утренняя гимнастика, закаливание, регулярный и достаточный сон, регулярное и полноценное питание, отдых и пребывание на свежем воздухе, рациональное чередование различных видов деятельности).

Закаливание юного спортсмена:

- сущность закаливания;
- основные правила закаливания (постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать длительность воздействия воды и солнца на организм, не делать перерывов в приеме процедур, необходимость их соблюдения, использовать разные средства и методы закаливания).

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом:

- источники инфекции и пути ее распространения;
- краткая характеристика основных инфекционных заболеваний;
- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника.

Гигиенические требования к питанию спортсменов:

- понятие о рациональном питании и расходе энергии;
- значение пищевых веществ в питании и их нормы: белки, жиры и углеводы, их калорийность и рациональное сочетание;
- значение витаминов и минеральных солей;
- режим питания при занятиях спортом.

Добавки и примеси к пищевым продуктам, формы питания: индивидуальная и общественная. Составление меню питания. Особенности питания спортсменов в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований.

О недопустимости курения и приёма спиртных напитков. Почему люди курят и принимают спиртные напитки и наркотики? Причины привыкания. Действие курения на организм: склероз, рак, болезнь сердца, язва желудка, гангрена ног, влияет на потомство, вред обществу. Алкоголь – похититель рассудка. Влияние алкоголя на развивающийся организм.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного, гармоничного развития.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации – как важнейший компонент целостного развития личности.

Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Важность разностороннего общего развития, физической подготовленности и функциональных возможностей. Возможности и коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта на всём протяжении жизни.

Понятие о здоровом образе жизни. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Система физического воспитания в стране. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт.

Физическая культура – как раздел гуманитарного образования. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества (уроки в школе, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, коллективы физической культуры, внешкольные и внеклассные занятия).

Органы управления физической культурой, спортом и туризмом в стране. Функции руководящего состава спортивных клубов, обществ и коллективов физической культуры.

Административно-управленческая документация. Возникновение и развитие международных спортивных объединений. Международные и национальные федерации. Олимпийский комитет.

Достижения спортсменов России в Мировой и национальной спортивной системе. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры, спорта и туризма в стране.

Строение и функции организма человека.

Влияние занятий спортом на организм человека.

Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Основные сведения о кровообращении:

- состав и функции крови;
- сердце и сосуды;
- кровообращение и значение крови;
- движение крови по сосудам (артериям, венам и капиллярам);
- большой и малый круг кровообращения;
- количество и состав крови (плазма, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты);
- сердце (его строение и работа);

- изменение ЧСС и артериального давления при физической нагрузке;
- минутный объем крови в покое и при физической нагрузке.

Дыхание:

- потребление кислорода;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- внешнее и внутренне дыхание;
- соединение кислорода и гемоглобином и перенос кислорода к тканям;
- дыхательный объем;
- частота дыхания и жизненная емкость легких;
- развитие дыхательного аппарата при занятиях спортом;
- потребление кислорода;
- кислородный запрос и кислородный долг;
- потребление кислорода в покое и при физической нагрузке;
- аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена;
- максимальное потребление кислорода у спортсменов разного возраста, занимающихся различными видами спорта;
- изменение аэробных и анаэробных возможностей при занятиях спортом;
- особенности развития аэробных и анаэробных возможностей в горнолыжном спорте.

Обмен веществ и энергии – основа жизни человека:

- сущность обмена веществ;
- распад пищевых продуктов (жиры, белки, углеводы) и образование энергии;
- величины расхода энергии в покое и при мышечной работе;
- зависимость расхода энергии от мощности работы и тренированности спортсмена.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма:

- строение нервной системы (центральная, периферическая, вегетативная);
- головной и спинной мозг (их строение и функции);
- регуляция работы внутренних органов;
- два вида рефлексов: безусловный (врожденный) и условный (приобретенный в процессе жизни);
- два процесса в деятельности нервной системы (возбуждение и торможение).

Органы пищеварения и выделения:

- понятие о пищеварении;
- расщепление веществ при пищеварении;
- органы выделения и их функции.

Органы чувств:

- рецепторы и их значение;
- органы зрения (их строение и функции);
- строение органов слуха и их функция;
- строение и значение органов равновесия;
- органы обоняния и вкуса, их функции.

Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники.

Общая и специальная техническая подготовка.

Роль технической подготовки в горнолыжном спорте.

Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях.

Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте.

Анализ техники спусков и поворотов на лыжах.

Особенности техники слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

Старт и стартовый разгон.

Способы ускорения на трассе.

Терминология.

Спортивная тренировка.

Общая характеристика спортивной тренировки:

- многолетняя подготовка юных спортсменов;
- тренировка как одна из форм подготовки спортсмена;
- структура подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка и спортивное совершенствование;
- средства и методы подготовки;
- методика контроля;
- методика участия в соревнованиях;
- методика отбора;
- характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов: недопустимость установки на достижение максимальных результатов в кратчайшие сроки, ограничение нагрузки в соответствии с функциональными возможностями растущего организма, необходимость учета особенностей школьного учебного процесса, преобладание общей физической подготовки, расширение функциональных возможностей организма и приобретение широкого круга двигательных навыков.

Средства спортивной тренировки:

- комплекс средств спортивной тренировки, их характеристика и методы использования (физиологические и идеомоторные упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, технические и тренажерные устройства);
- соревновательные, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие).

Методы спортивной тренировки:

- использование слова и обеспечение наглядности;
- две группы методов: для обучения и тренировки;
- методы целостного и расчлененного упражнения;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный методы.

Формы организации занятий в спортивной тренировке:

- урок как основная организационная форма спортивной тренировки;
- три части урока, их задачи, содержание и методика проведения;
- основные методические положения при построении урока.

Основные виды подготовки в процессе тренировки.

Физическая подготовка:

- понятие о физической подготовке;
- основные представления о физических качествах: силе, скорости, гибкости, ловкости, выносливости;
- методы развития физических качеств;
- значение физической подготовки в горнолыжном спорте.

Техническая подготовка:

- общая и специальная техническая подготовка;
- роль технической подготовки в горнолыжном спорте;
- три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях;
- взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте;
- анализ техники спусков и поворотов на лыжах;
- особенности техники слалома, слалома-гиганта и супер-гиганта.

Тактическая подготовка:

- значение тактики в горнолыжном спорте;
- основные понятия о тактическом мастерстве;
- особенности тактики при прохождении трассы слалома слалома-гиганта;
- выбор пути и скорости движения по трассе;
- тактика при выполнении поворотов под склоны, от склона, поворотов малого и среднего радиуса.
- регулирование скорости при прохождении неритмичной трассы;
- выбор темпа на первой и второй трассе слалома и слалома-гиганта.

Психологическая подготовка:

- воспитание волевых качеств в тренировке через преодоление трудностей;
- преодоление отрицательных эмоциональных состояний (страха, боязни получить травмы);
- основные представления о волевых качествах (целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, выдержке, самообладании).

Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту.

Правила проведения соревнований по горнолыжному спорту.

Основные виды спортивных соревнований и их роль в учебно-тренировочном процессе:

- задачи соревнований;
- виды соревнований;
- правила проведения соревнований по горным лыжам;
- возрастные группы участников соревнований;
- права и обязанности участников соревнований.

Планирование, организация и проведение соревнований:

- планирование соревнований;
- календарный план и основные правила его составления;
- положение о соревнованиях и его разделы;
- организация соревнований;
- создание оргкомитета, его задачи и функции;
- работа мандатной комиссии;
- состав судейской коллегии;
- штаб: главная судейская коллегия, группа по допуску участников, группа по размещению участников, группа по питанию участников, группа по отправке участников, пресс-центр, группа по информации соревнований, афиши, группа по шефской работе, группа по награждению, финансовая группа;
- особенности проведения соревнований по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску;
- права и обязанности участников соревнований;
- правила поведения на старте;
- правила прохождения соревновательной дистанции;
- финиш;
- определение времени прохождения дистанции и результатов, определение победителей;
- требования к инвентарю и оборудованию мест проведения соревнования по горным лыжам;
- акты приемки спортсооружений, инвентаря и оборудования к соревнованиям и требования к ним.

Горнолыжный инвентарь. Обслуживание и подготовка.

Инвентарь спортсмена по горнолыжному спорту.

Требования правил проведения соревнований, предъявляемые к инвентарю спортсмена.

Содержание, уход и хранение горнолыжного инвентаря.
Подбор и эксплуатация горнолыжного инвентаря.
Обслуживание, подготовка к соревнованиям, мелкий ремонт горнолыжного инвентаря.

Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка и адаптация.

Изменения в организме при адаптации к физической нагрузке.

Физиологические механизмы формирования двигательных навыков (3 стадии).

Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Систематический контроль за юными спортсменами:

- врачебно-педагогические наблюдения, их значение и проведение;
- проведение тестирующих нагрузок для определения подготовленности спортсменов.

Самоконтроль в процессе занятий спортом:

- ведение дневника самоконтроля;
- изменение ЧСС, веса, ЖЕЛ и силы мышц;
- запись показателей в дневник;
- учет объема и интенсивности физической нагрузки путем регистрации в дневнике.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях:

- виды и причины спортивного травматизма;
- оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожении, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика;
- приёмы искусственного дыхания;
- переноска и перевозка пострадавших;
- ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Единая Всероссийская спортивная классификация по горнолыжному спорту.

Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Социальные факторы, определяющие создание и совершенствование единой спортивной классификации. Единая Всероссийская спортивная классификация

Спортивный разряд – критерий специальной подготовленности спортсмена, отражающий уровень его спортивного мастерства.

Нормативные требования для выполнения спортивных разрядов и званий по горным лыжам.

Условия выполнения требований спортивной классификации.

Требования к длине трасс, перепадам высот, количеству ворот и судейству.

Порядок оформления и присвоения спортивных разрядов и званий.

Органы, ведающие присвоением разрядов и званий.

Требования и условия их выполнения по горным лыжам за рубежом.

Планирование и учёт тренировочных нагрузок.

Сущность и назначение тренировки, планирование и его виды:

- значение планирования в тренировочном процессе;
- виды планирования: перспективное, текущее, оперативное;
- многолетнее (перспективное) планирование и продолжительность подготовки для достижения наилучших спортивных результатов.

Учет в процессе спортивной тренировки:

- значение учета;
- основные документы для организации учета;
- значение дневников для учета тренировочной нагрузки и контроля за состоянием организма спортсмена.

Периодизация спортивной тренировки.

Закономерности развития спортивной формы:

- понятие спортивной формы – состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к участию в соревнованиях;
- трудности определения спортивной формы в горнолыжном спорте;
- закономерности развития спортивной формы как одно из условий периодизации спортивной тренировки: фаза приобретения и непосредственного становления спортивной формы; фаза стабилизации и сохранения спортивной формы; фаза временной утраты спортивной формы;
- задачи и значение спортивных соревнований на сроки приобретения и пребывания в спортивной форме;
- как управлять спортивной формой;
- варианты развития спортивной формы при планировании тренировок в годичном цикле.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки:

- характеристика периодов годичного цикла и особенности подготовки: переходный, подготовительный, соревновательный;
- подготовительный период;
- общеподготовительный и специально-подготовительный этапы;
- основная направленность подготовительного периода;
- соревновательный период, его основная направленность и особенности;
- особенности переходного периода.

Тактическая подготовка.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, так как решающим в определении тактического рисунка прохождения трассы является техническое мастерство. Оно побуждает спортсмена на более смелые, решительные действия, что в конечном счете положительно сказывается на скорости.

К вопросам тактики в горнолыжном спорте относятся:

- умение дифференцировать склоны по крутизне, изменчивости рельефа, состоянию снегового покрова и на основании этого определять траекторию и скорость движения, применение тех или иных элементов техники (скользяния, бокового или углового смещения, опережений и т. п.);
- умение по поставленным фигурам определять дистанцию между воротами, характер их размещения (по скату, наискось, поперек склона и по вертикали), их ритмичность, плотность, чтобы на основании этого конкретизировать свои действия;
- развитое ощущение оптимальной скорости спуска на отдельных отрезках, гарантирующей их успешное прохождение с определенной степенью риска, учет уровня тренированности, физического и психологического состояния и предшествующей стабильности результатов;
- рациональное распределение усилий по попыткам и по участкам дистанции с учетом своей выносливости и конкурентоспособности;
- умение запоминать трассы по всей длине, оценивая наиболее простые и трудные участки;
- способность по возможности «растягивать» ритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

Примеров специфики тактического мышления множество. Например, один любит «уходить в отрыв» с первой попытки, а прохождение второй варьировать с учетом

результатов противников; другой наоборот — в первой попытке «закрепляет» себя без особого риска в протоколе, а во второй наверстывает, чтобы сделать сумму попыток лучшей.

Любое занятие по технической или физической подготовке расширяет тактические горизонты спортсмена. Отработка упражнений на фигурах с постепенным изменением угла постановки их по отношению к скату склона и плотности по длине; отработка аритмичных комбинаций при различных скоростях разгона и углах подхода к ним; многократные повторения сложных прохождений — все это развивает и закрепляет тактические навыки, а заодно повышает скорость и стабильность прохождения трассы в целом.

Тактику спуска определяет конкретная обстановка на трассе. Сложные участки, на которых велика возможность падения, требуют особого внимания. Это естественно ведет к лимитированию скорости, к поиску наиболее приемлемого варианта преодоления данного отрезка. Особенно это важно на скоростном спуске, где падение не только приводит к поражению, но подчас и к травме. Следует отметить взаимосвязь технико-тактической подготовки с психологической. Только волевые, уверенные действия дают возможность реализовать технику, основанную на использовании всех возможностей, предоставляемых трассой.

Улучшать спортивные результаты горнолыжник может по двум основным направлениям:

- совершенствованием контакта лыж со снегом за счет улучшения элементов скольжения;
- выбором лучшей траектории движения по трассе.

Говоря о первом направлении, надо помнить, что плоское скольжение с точки зрения скорости предпочтительнее резаного — оно совершается с меньшим напряжением мышц и минимальными деформациями снега, т. е. с меньшими потерями. Плоскорезаное скольжение занимает, как мы знаем, золотую середину. Что касается оптимальной траектории, то ею будет та, которая позволяет максимально использовать техническое мастерство и темперамент спортсмена. Темперамент иногда проявляется в агрессивной тактике с заметными колебаниями скорости, а иногда в спокойной манере, при более равномерной скорости скольжения.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средств культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.).

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
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 этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации 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 мотивации к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижениях в 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, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её 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 еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые 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 эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать. Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных горнолыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Тренерская и судейская практика.

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

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

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц, пользующихся услугами проката и подъемника.

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

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в Учреждении, помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся обязательные инструктажи по технике безопасности:

1. Плановые инструктажи. Проводятся три раза в год.
2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора Учреждения.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в разделе «Техника безопасности» журнала учета работы учебной группы на учебный год.

Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором Учреждения.

Перечень инструкций по технике безопасности для обучающихся. Проведение инструктажей по технике безопасности осуществляют тренеры-преподаватели в соответствии с инструкциями по технике безопасности для обучающихся, утвержденными директором Учреждения.

Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

В обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в Учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и незакрепленных тренажерах и тяжелоатлетических станках, штангах;
- травмы при нарушении правил использования тренажеров, тяжелоатлетических станков, штанг, другого спортивного оборудования;

- обучающиеся на занятиях должны быть в специальной спортивной экипировке и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Спортивный зал для учебно-тренировочных занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Освещение спортивного зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

На каждый тренажер, станок должна быть инструкция по безопасности использования.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует о несчастном случае администрацию Учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности входит в должностные обязанности тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Тренировочные занятия в спортивном зале и на горнолыжном склоне начинаются и проходят только под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию или по согласованию с руководителем Учреждения;

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила ношения спортивной экипировки, правила личной гигиены;
- начинать выполнение упражнений в местах, где проходят учебно-тренировочные занятия на горнолыжном склоне, в спортивном зале, тренажерах, станках, со штангой, гимнастическом оборудовании и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя;

- не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах, станках, горнолыжном оборудовании;

- соблюдать дисциплину, строго выполнять правила поведения использования тренажеров, станков, штанг, гимнастического оборудования учитывая их конструктивные особенности, соблюдать правила безопасности на склоне, где проходят учебно-тренировочные занятия.

- внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

- тщательно проветрить спортивный зал;

- проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров, станков, инвентаря;
- провести инструктаж с обучающимися по правилам поведения на занятиях и безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря;
- проверить экипировку обучающихся;
- постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

При возникновении неисправности в работе оборудования, инвентаря или их поломки, прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, руководителю Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности.

При получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, составить акт о несчастном случае, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из спортивного зала, согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятий:

- привести в исходное положение все оборудование, инвентарь, проверить их исправность;
- проветрить спортивный зал;
- снять спортивную одежду и обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.
- проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	≈120/180		
	История возникновения горнолыжного спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие горнолыжного спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики горнолыжного спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах горнолыжного спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	

	Теоретические основы судейства. Правила горнолыжного спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по горнолыжному спорту.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по горнолыжному спорту	≈14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по горнолыжному спорту.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия; аутогенная тренировка; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие горнолыжной трассы;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11.	Лыжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15, 20, 25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
Для спортивной дисциплины «слалом»			
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	288
Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

обеспечение спортивной экипировкой;

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

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).

2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "Горнолыжный спорт" (утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2013 г. N 212, зарегистрировано в Минюсте России 24 июля 2013 г. N 29153).

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522).

4. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48).

5. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).

6. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

7. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 396, зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2013 № 29375).

Горнолыжный спорт:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: учеб. для студентов вузов по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физ. культура и спорт»/ С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова; Московский гос. юрид. ун-т им. О. Е. Кутафина.- 4-е изд., перераб. и доп.- М.: ЮНИТИ-ДАНА [и др.], 2014.- 695 с

2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

3. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.

4. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.

5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.

7. Горнолыжный спорт. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства.

8. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. - М.: Рипол классик, 2004

9. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

10. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.

11. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

12. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.

13. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.

14. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

15. Кожевникова Е. Горные лыжи с самого начала. - Издательство «Орбита-М», 1999.

16. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

17. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2006.

18. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
19. Международные правила лыжных соревнований FIS приняты на 49-м международном лыжном конгрессе, Барселона (Испания), 2014 год
20. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2004.
21. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и Спорт, 2005.
22. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
24. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
25. Преображенский В.С. Горные лыжи. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2005
26. Рон Ле Мастер. На кантах. - М.: 2002.
27. Правила соревнований по горнолыжному спорту для спортсменов детского возраста 8-10, лет и 11-12 лет ООО «ФГССР» утверждено решением Бюро Президиума протокол №5 от 27 ноября 2014 г.
28. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
29. Правила соревнований по горнолыжному спорту для спортсменов юношеского возраста 13-16 лет ООО «ФГССР» утверждено решением Бюро Президиума протокол №5 от 27 ноября 2014 г.
30. Ремизов Л.П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга. - М.: ж. Теория и практика физической культуры. 2004, № 10
31. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.
32. Рубин В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004.
33. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.:ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2000.
34. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
35. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте.– М.: СпортАкадемПресс, 2000.
36. Теория и методика физической культуры. Учебник 2009 г. Максименко А.М. 496 стр.
37. Фармакология спорта / Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. [и др.] под. Общ.ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. – К.: Олимп.л-ра, 2010. – 640 с.
38. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
39. Управление психологической подготовкой в спорте 2008 г. Малкин В.Р.
40. Ценин Ю.К. Горные лыжи без инструктора. - М.: Техника – молодежи , 2000
41. Шестаков М.П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
42. Юрген Кеммлер. Горные лыжи. - М.: БММАО, 2000
43. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте.- М.: Советский спорт, 2006.
44. Янсен П. ЧСС и тренировки на выносливость: Пер. с англ.- Мурманск: Издательство «Туллома», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области -
«<http://www.dmps-kuzbass.ru>»;
2. Международная Федерация лыжного спорта (FIS) «<http://www.fis-ski.com/>»
3. Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;
4. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры
«<http://lib.sportedu.ru/Press/>»
5. Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»
6. Пьянта Су! Горные лыжи глазами тренера «<http://www.youcanski.com/ru/kniga/>»
7. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России – «<http://www.fgssr.ru>»