

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

652882 город Междуреченск область Кемеровская улица Сыркашинская дом 1 «б»  
Телефон/факс 8(38475)23255 телефон 8(38475)20739 e-mail: ski.ugus@mail.ru



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
«СШОР по горнолыжному спорту»  
Кормициков Е.А.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(Вид спорта: ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ- 0060003611Я)

Междуреченск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ.

Пояснительная записка.....	3
I. Нормативная часть учебного плана .....	4
II. Методическая часть учебного плана .....	5
III. Учебный план .....	10
IV. Система контроля и зачётные требования .....	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план разработан на основе: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 31.10.2022 г. № 881, и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по горнолыжному спорту, принятой на тренерском совете и утверждённой директором МБУДО «СШОР по горнолыжному спорту» 14.08.2023 года.

### **Специфика организации тренировочного процесса горнолыжника**

Тренировочный процесс в МБУДО «СШОР по горнолыжному спорту» (далее СШОР) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель – тренировочные занятия, непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и(или) по индивидуальным планам, или организуют тренировки на снегу в высокогорье на ледниках и снежниках.

Основными формами тренировочного процесса в СШОР являются:

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

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

### 1.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	этап НП		этап УТ СС		этап ССМ	этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25	17-22	17-22
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29	22-29	18-24
Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	1-2	8-10	8-10	9-11	9 -11

### 1.2. Объемы тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТСС		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12
Общее количество часов в год	234/312	312/416	520/728	832/936	1040/1248	1248/1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

### **2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ**

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья. Роль физической культуры в жизни общества. Оздоровительное и воспитательное значение физической культуры. Роль физического воспитания в формировании человека.

#### **СОСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРНОЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ**

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

История спортивной школы, достижения и традиции. Развитие горнолыжного спорта в Кемеровской области. Права и обязанности спортсменов СШОР.

#### **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ**

Краткие сведения о строении организма 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 и газообмен. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Внешнее и внутренне дыхание. Соединение кислорода с 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. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

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 функция. Строение органов слуха и их функция. Строение и значение органов равновесия. Органы обоняния и вкуса, их функции.

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. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

Тренированность, ее критерии и оценки. Физиологические методы оценки физической работоспособности. Определение МПК по Астранду и Добельну. Тест PWC170. Гарвардский степ-тест. Проба Руфье. Физиологические методы оценки состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена.

## ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль веса тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

## ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ

Систематический контроль за юными спортсменами. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. 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. Понятие об утомлении и переутомлении. Сущность и значение утомления. Восстановление и суперкомпенсация. Понятие об адаптации. Признаки утомления. Переутомление. Симптомы, причины и профилактика переутомления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Виды восстановительных мероприятий: педагогические, медико-биологические, физиотерапевтические и бальнеологические. Основные приемы и виды спортивного массажа. Использование парной и суховоздушной бани. Общие правила пользования баней.

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,

обморожения, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## ТЕХНИКА. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Основные понятия о технике спусков и поворотов на лыжах, особенности техники слалома, гигантского слалома, супер-гиганта и скоростного спуска. Анализ техники ведущих горнолыжников по видеофильмам.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

Основы методики обучения технике скольжения на лыжах. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов.

Основные требования к организации тренировочных занятий. Примерное содержание тренировочных занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

Индивидуальные задания.

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме.

Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне- и высокогорье.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Физическая подготовка.** Понятие о физической подготовке. Физическая подготовка горнолыжника в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке горнолыжника. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Методика использования средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке.

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

**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, супер-гиганта и скоростного спуска.

**Тактическая подготовка.** Понятие о тактической подготовке. Цели, задачи и виды тактической подготовки. Методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Значение тактики в горнолыжном спорте. Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при прохождении трассы слалома и 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.** Понятие о психологической подготовке. Пути обеспечения и поддержания психологической подготовленности. Отношение к спортивной жизни. Отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке. Отношение к своим возможностям восстановления. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям.

Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий. Отношение к спортивному режиму. Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к тренировочным занятиям, к собственности спортивной школы, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, коллективные навыки и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность, дисциплина.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства горнолыжников. Трудности в отдельных видах горнолыжного спорта. Объективные трудности: утомление, неблагоприятная погода, риск во время соревнований, высокие нагрузки, перегрузки, соблюдение режима, неожиданные трудности.

Субъективные трудности: боязнь соревнований, боязнь неудачного старта, боязнь соперника, недостаточная самокритичность, переоценка своих сил, болезненное отношение к неудачам, повышенный уровень притязаний. Единство процессов воспитательной и спортивной работы. Условия преодоления субъективных и объективных трудностей в процессе тренировок и соревнований. Влияние целевой установки на преодоление трудностей.

Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей горнолыжника.

## ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Основные виды спортивных соревнований и их место и роль в тренировочном процессе. Календарный план соревнований и основные правила его составления. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Заявки на участие. Деление участников по полу и возрасту.

Жеребьевка по группам и порядок старта. Права и обязанности участников, представителей и тренеров.

Объявление трасс, просмотр трасс и официальные тренировки. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Разметка трассы. Регистрация трасс. Закрытие и изменение трасс.

Требования к выбору, подготовке и оборудованию мест старта и финиша. Правила поведения на старте. Повторный старт. Правила прохождения соревновательной дистанции.



Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Закрытие соревнований. Награждение победителей.

Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Особенности проведения соревнований по видам (слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск, многоборье).

Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горным лыжам. Технический представитель. Организационный комитет. Комплектование и утверждение судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Главный судья. Заместители главного судьи. Постановщики трасс - старшие судьи по хронометрированию и на финише.

Главный секретарь и секретари. Бригада судей на трассе. Начальник трассы. Старший судья- контролер и контролеры трасс. Бригада судей на старте. Бригада судей на финише.

Горноспасательная служба. Группа технического обслуживания. Жюри. Медицинское обслуживание.

Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

Ознакомление с таблицами международной лыжной федераций (FIS). Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Международные лыжные знаки и указатели. Правила их установки.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях. Поведение на улице во время движения к месту проведения тренировочного занятия. Транспортировка горных лыж. Правила обращения с горными лыжами на тренировочном занятии. Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор. Падение и поведение горнолыжника при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

## МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Места занятий – учебные склоны, горнолыжные трассы, их классификация, учебные трассы, туристические трассы, спортивные трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы – назначение и требования, предъявляемые к ним.

Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, снегогенерирующие и снегоуплотнительные машины. Трассы скоростного спуска. Трассы слалома-гиганта, специального скоростного спуска. Выбор места для трасс. Расчет пропускной способности трассы. Содержание трассы. Спасательная служба.

Канатные дороги. Буксировочные канатные дороги. Воздушные канатные дороги. Кресельные подъемники. Гондольные подъемники. Маятниковые и кольцевые дороги. Приводные механизмы дорог. Опоры. Тросы. Ознакомление с характеристиками канатных дорог с мест предстоящих тренировок и соревнований.

Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Защитные очки и каска, их разновидности, хранение, уход за ними.

Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Классификация мазей скольжения. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря.

### III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

#### Тематический план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп (часов).

№ п/п	Тема	Период подготовки	
		Весь период	
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	
2	Общая физическая подготовка	87	
3	Специальная физическая подготовка	147	
4	Техническая подготовка	72	
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	

#### Тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч).

№ п/п	Тема	Период подготовки	
		До года	Свыше года
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	9
2	Общая физическая подготовка	81	122
3	Специальная физическая подготовка	147	220
4	Техническая подготовка	72	108
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	9
<b>Итого:</b>		<b>312</b>	<b>468</b>

#### Тематический план тренировочных занятий для тренировочных групп (часов).

Таблица 16.

№ п/п	Тема	Период подготовки	
		До двух лет	Свыше двух лет
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	20
2	Общая физическая подготовка	163	238
3	Специальная физическая подготовка	193	293
4	Техническая подготовка	200	321
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50	64
<b>Итого:</b>		<b>624</b>	<b>936</b>

#### Тематический план тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Период подготовки	
		до года	свыше года
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	25	28
2	Общая физическая подготовка	312	336
3	Специальная физическая подготовка	325	360
4	Техническая подготовка	449	576
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	137	156
<b>Итого:</b>		<b>1248</b>	<b>1456</b>

**Тематический план тренировочных занятий  
для групп высшего спортивного мастерства.**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	31
2	Общая физическая подготовка	363
3	Специальная физическая подготовка	398
4	Техническая подготовка	696
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	176
<b>Итого:</b>		<b>1664</b>

**У ч е б н ы й   п л а н**

№№ п/п	содержание	СОГ	НП		ТГ		ССМ		ВСМ
		Весь период	До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	До года	Свыше года	Весь период
1.	Теоретическая подготовка. <i>Темы:</i>								
1.1.	Физическая культура – как часть единой системы непрерывного образования. История развития горнолыжного спорта.	1	1	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	-	-	1	2	2	2	2	3
1.3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи. Антидопинг.	1	1	2	2	2	2	3	3
1.4.	Основы техники и тактики горнолыжного спорта.	1	1	2	3	4	4	4	4

1.5.	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	-	1	1	2	2	2
1.6.	Основы методики обучения и тренировки	-	-	-	2	2	3	3	3
1.7.	Вопросы психологической подготовки	-	-	-	1	1	2	2	3
1.8.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	3	3	4	4
1.9.	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	1	2	2	3	4	4
1.10.	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	1	2	2	3	4	4
	<b>Итого часов:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>31</b>
2.	Общая физическая подготовка	87	81	122	163	238	312	336	363
3.	Специальная физическая подготовка	147	147	220	193	293	325	360	398
4.	Специальная техническая подготовка	72	72	108	200	321	449	576	696
5.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	12	14	20	20	20
6.	Контрольные и приемные нормативы	-	2	2	8	10	10	10	10
7.	Соревнования	-	4	5	30	40	107	126	146
8.	Тактическая подготовка <i>(в процессе занятий)</i>								
9.	Психологическая подготовка <i>(в процессе занятий)</i>								
	<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>306</b>	<b>459</b>	<b>610</b>	<b>920</b>	<b>1111</b>	<b>1300</b>	<b>1488</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

##### 3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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 для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	см	Не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

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

			45	38
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства**

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

Учебный план составлен:  
Заместителем директора по методической работе  
МБУДО «СШОР по горнолыжному спорту»

Т.В.Проворкиной