

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Специализированная детско-юношеская
спортивная школа по горным лыжам и сноуборду города
Горно-Алтайска»**

**Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«СДЮСШ по горным лыжам
и сноуборду г. Горно-
Алтайска»
М.Ю. Кессель
от «16»июля 2018 года**

Рабочая программа

по виду спорта – горные лыжи

**возраст обучающихся 8 – 17 лет
срок реализации программы 8 лет**

Разработчики программы:
Суртаева Ю.И. – Зам. директора
по УСР, тренер-преподаватель по
горным лыжам первой кв.
категории;
Мартынов А.Г. - старший тренер-
преподаватель по горным лыжам
высшей кв. категории;
Горобец Е.Н. - тренер-
преподаватель по горным лыжам
первой кв. категории;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Горнолыжный спорт — спуск на лыжах по извилистым горным трассам с естественным или незначительно подкорректированным рельефом. От спортсменов во всех дисциплинах требуется быстро и точно пройти специально подготовленную снежную дистанцию, проехав через все расставленные по дистанции ворота, размеченные флажками

древками. Данный вид спорта является витриной индустрии зимнего высокогорного отдыха. Именно здесь проходят обкатку технические новинки, которые потом берут на вооружение производители экипировки для миллионов горнолыжников-любителей.

Формат и правила олимпийских стартов.

Во всех олимпийских дисциплинах спортсмены проходят дистанцию по одному. Горнолыжник, показавший лучшее время, выигрывает соревнования. За пропуск ворот спортсмен дисквалифицируется. В скоростном спуске и супергиганте горнолыжники выполняют по одной попытке, в слаломе, гигантском слаломе и суперкомбинации — по две на трассах с отличающимся друг от друга маршрутом, время в которых суммируется. Обе попытки проводятся в течение одного дня. Сильнейшие спортсмены почти всегда стартуют в числе первых 30-35 участников. В дисциплинах, состоящих из двух попыток, при втором спуске первые 30 спортсменов стартуют в порядке обратном занятым местам в первой попытке, а затем в прямом порядке на дистанцию выходят участники, занимающие места, начиная с 31-го. При этом на этапах Кубка мира спортсмены, не попавшие в число 30 лучших в первой попытке, ко второй обычно не допускаются.

Скоростной спуск — самая быстрая из всех горнолыжных дисциплин, которая проходит на самой длинной (обычно 2500-3500 м) и наименее извилистой трассе. Количество ворот — примерно 30. Горнолыжники могут развивать скорость свыше 130 км/ч. Ворота представляют собой два флага красного или синего цветов со сдвоенными древками по краям трассы. При этом размер самих флагов в скоростном спуске обычно больше, чем в других дисциплинах. Коридор трассы шириной около 30 м маркируется на снегу яркими линиями (обычно синими). На трассе располагаются естественные трамплины, на которых горнолыжник пролетает по воздуху несколько десятков метров. Соревнования предваряют три официальные тренировки. Спортсмен обязан принять участие хотя бы в одной из них.

Супергигант — скоростная дисциплина, во время которой горнолыжники проходят трассу длиной 2000-2300 м и около 40 ворот. Ворота могут быть открытыми (с прямой траекторией захода) и закрытыми (с заходом по дуге, когда вход не виден из предыдущих ворот). Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Коридор трассы маркируется на снегу яркими линиями. Тренировки в супергиганте не предусмотрены — разрешается только часовой визуальный осмотр трассы.

Гигантский слалом — техническая дисциплина, в которой горнолыжники преодолевают трассу длиной 1200-1500 м и примерно 50 ворот (женщины — около 40). Повороты здесь более плавные, чем в слаломе. Ширина ворот — до 8 метров. Ворота представляют собой два флага попеременно синего и красного цветов со сдвоенными древками по краям трассы. Их принято проходить в агрессивной манере, задевая древки.

Слалом — техническая дисциплина с самой короткой дистанцией (около 500 м) и самыми резкими поворотами. Горнолыжники-мужчины проходят более 60 ворот (женщины — более 50) шириной 4-6 метров. По краям слаломных ворот находится по одному гибкому древку поочередно красного или синего цветов. Спортсмен проходит ворота, как бы расталкивая вешки, чтобы оказаться на самой короткой траектории. Трасса включает в себя горизонтальные (открытые) и вертикальные (закрытые) ворота в различных сочетаниях (самые распространенные из них — "змейка" и "шпилька").

Суперкомбинация — горнолыжное двоеборье, в котором от спортсменов требуется стабильно выступить и в скоростной, и в технической дисциплине. В нынешнем формате на Олимпиаде в суперкомбинации горнолыжники обычно проводят по одной попытке в скоростном спуске и слаломе на укороченных дистанциях. При этом на этапах Кубка мира вместо скоростного спуска соревнования могут проводиться в супергиганте. Как показывает практика, чемпион совершенно необязательно должен выиграть одну из попыток.

История горных лыж.

Соревнования по горнолыжному спорту зародились в Швейцарии в начале XX века, но лидерство в развитии горных дисциплин у представителей альпийских стран долгое время оспаривали норвежцы. Именно на скандинавских склонах придуманы базовые технические приемы для спуска и прохождение виражей — телемарк (с выставлением одной лыжи вперед) и христиания (на параллельных лыжах). Одни из первых состязаний прошли в 1868 году близ Христиании (Осло) в Норвегии, которые включали в себя кросс на лыжах, слалом (в переводе с норвежского «след на снегу») и прыжки. Среди 50-ти участников 43-летний Сондре Норхейм занял первое место, продемонстрировав блестящее владение поворотами «телемарк» и «христиания». Кроме того, он сумел прыгнуть в длину на лыжах на 35 метров, небывалый по тем временам результат. Всего этого он достиг благодаря тому, что был искусным лыжным мастером, много экспериментировал с креплениями, со способами их присоединения. В 1850 году С.Норхейм сумел зафиксировать пятку ботинка и, благодаря этому, сделать полноценный поворот на параллельных лыжах, названный позднее «христианией». Выступления Сондре Норхейма дало мощный толчок развитию горных лыж в Норвегии.

Телемарк со временем оказался полностью вытеснен. После первой мировой войны

в Европе и Северной Америке стали популярными горнолыжные курорты, благодаря чему сильно усовершенствовалась лыжная экипировка и инфраструктура (появились первые подъемники, машины для уплотнения снега). Кроме того, развивалась техника спуска на горных лыжах.

Первый чемпионат мира состоялся в 1931 году в Мюррене (Швейцария). С тех пор горнолыжная техника стала развиваться бурными темпами. Спорт, соревнования сильнейших, давали пищу самым жарким спорам о проблемах управления горными лыжами, о выборе рациональных приемов спуска.

Помимо этого, горные лыжи становятся популярным видом массового отдыха и туризма. «Горнолыжный бум» был вызван появлением канатных дорог, подъемников.

В момент включения в Олимпийскую программу в 1936 году горнолыжный спорт уже был большим бизнесом и целой наукой — со своей профессиональной терминологией, сложными требованиями к экипировке спортсменов и строительству трасс. В дальнейшем мир горных лыж становился все более изощренным. Появились снежные пушки, помогающие поддерживать трассу в оптимальном состоянии долгое время. Спортсмены получили обтекаемые костюмы и супербыстрые пластиковые лыжи. В 1990-х годах революцию в геометрии лыж произвело распространение агрессивного стиля похождения поворотов под названием карвинг — на кантах (стальных полосках по краям лыж). Ради этого стиля лыжи стали делать "приталенными" — с боковыми вырезами.

Благодаря совершенствованию лыжной экипировки скорости на трассах достигли критических отметок — любое падение на спуске стало чревато серьезной травмой или гибелью горнолыжника. Поэтому безопасность сегодня — один из приоритетов организаторов горнолыжных стартов. Наиболее сложные участки трассы оборудуются страховочными сетками, крепления на лыжах мгновенно отстегиваются в случае падения, сломанные палки не могут нанести вред здоровью спортсмена. Тем не менее, несчастные случаи все равно происходят достаточно часто, а за звездами горнолыжного спорта прочно закрепилась репутация отчаянных и бесстрашных людей. Где только не катаются сегодня на горных лыжах: в Австрии, Франции, США и Японии, в Новой Зеландии и на Филиппинах...

Катаются на всех материках, даже в Экваториальной Африке. Стремительное распространение горных лыж из небольших горных городков по всем континентам, в самые дальние уголки земного шара, стало событием совершенно неожиданным по размаху и глубине. Судьба ли, счастливые совпадения или все понемногу, помогли развить горные лыжи из приятного времяпрепровождения в нечто более глубокое, в образ жизни и полноценный отдых, распространенный сегодня так широко и доступный практически на всех снежных вершинных мирах. Сегодня горные лыжи достигли такой популярности, какой их основатели даже представить не могли.

Данная предпрофессиональная программа по горнолыжному спорту (далее – Программа) разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной

методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522) и учитывает требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (утвержден приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 396, зарегистрировано в Минюсте России 13.08.2013 № 29375), а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях горнолыжным спортом. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

		(человек)	(человек)	(человек)	(акад.часы)	(акад.час)	
Этап начальной подготовки	До одного года	5	14 - 16	25	6	2	276
	Свыше одного года	5	12 – 14	20	8	2	368
Тренировочный	Начальной	3	10 - 12	14	12	3	552

этап (этап спортивной специализации)	специализации (1-2г.о.)						
	Углубленной специализации (3-5г.о.)	3	8 - 10	12	18	3	828

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например, при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; при объединении в одну группу занимающихся на тренировочном этапе и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

Зачисление детей в СДЮСШ производится в соответствии с Положением о порядке приема на обучение в СДЮСШ.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора школы в соответствии со следующими критериями:

- по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;

НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
б/р	б/р	б/р	1юн.-3	1юн.-3	3 – 2	3 – 2	2 – 1

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;
- наличие допуска врача ГВФД к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Зачисление в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта и прохождения необходимой подготовки по избранному виду спорта не менее 1 года.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 18 лет.

Перевод обучающегося из одного отделения в другое осуществляется по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося. Перевод оформляется приказом директора СДЮСШ.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора школы на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся на любом этапе обучения могут быть отчислены:

по инициативе обучающегося и (или) его родителей (законных представителей) на основании личного заявления;

в случае освоения обучающимся в полном объеме образовательных программ Учреждения;

в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Учреждения.
Отчисление по данному основанию производится при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения.

в случае перехода в другое образовательное учреждение;

в случае нарушения спортивной дисциплины;

по результатам персонального контроля тренеров-преподавателей при выявлении систематических пропусков более 40 % тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины.

Отчисление из школы оформляется приказом директора школы.

2.2. Организация тренировочного процесса.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

тренерская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Учебный год в СДЮСШ начинается 1 сентября. Тренировочный процесс строится на основании годовой календарного учебного графика на учебный год и рабочей программы, разработанной тренером-преподавателем на учебный год на основании данной Программы и утвержденной педагогическим советом СДЮСШ.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые СДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором СДЮСШ. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей администрацией СДЮСШ по представлению педагогических работников в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий, а также обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных мероприятиях и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные мероприятия и другие спортивные соревнования.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, в основном от погодных условий, которые в силу специфики горнолыжного спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большую часть физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема тактико-технической подготовки во время зимнего сезона.

Годовой тренировочный цикл делится на три периода:

подготовительный;

соревновательный;

переходный.

каждом периоде решаются определенные задачи с учетом возраста, подготовленности занимающихся и календарного плана спортивных мероприятий.

подготовительном периоде решают задачи общей и специальной физической подготовки, изучают и совершенствуют технику горнолыжного спорта.

соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участвуя в соревнованиях.

Переходный период служит целям активного отдыха и укрепления здоровья.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта Горнолыжный спорт.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
				лет

Контрольные	2 - 3	3 - 5	5 - 6	7 - 8
Отборочные	-	1 - 2	3 - 4	4 - 5
Основные	-	-	1 - 2	2 - 3

Обеспечение круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;

участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Перечень тренировочных сборов.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного мед. обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в СДЮСШ среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	- До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.3. Требования к условиям реализации Программы.

СДЮСШ осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СДЮСШ:

наличие горнолыжной трассы;
наличие раздевалок,

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4.	Крепления горнолыжные	комплект	16
5.	Лыжи горные	пар	16
6.	Палки горнолыжные	пар	16
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
9.	Бревно гимнастическое	штук	1
10.	Брусья гимнастические	штук	1
11.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
12.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
13.	Жилет с отягощением	штук	15
14.	Каток для укатки слаломных трасс (ручной)	штук	3
15.	Коловорот (бур) ручной (бензиновый)	штук	6
16.	Конь гимнастический	штук	1
17.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
18.	Мат гимнастический	штук	10
19.	Мостик гимнастический	штук	2
20.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
21.	Перекладина гимнастическая	штук	1
22.	Пояс утяжелительный	штук	15
23.	Сани спасательные	штук	5
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	6
26.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
27.	Снегоход	штук	1
28.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
29.	Стенка гимнастическая	штук	8
30.	Утяжелители для ног	комплект	15
31.	Утяжелители для рук	комплект	15
32.	Штанга тренировочная	штук	1
33.	Электробур	комплект	5

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на 1 заним.	-	-	2	3
2.	Лыжи горные	пар	на 1 заним.	-	-	2	2
3.	Палки горнолыжные	пар	на 1 заним.	-	-	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 1

N п/ п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки горнолыжные	пар	16
2.	Защита горнолыжная	комплект	16
3.	Очки защитные	комплект	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)	количество	срок эксплуата ции (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	3
2.	Защита горнолыжная	комплект	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	3
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2
9.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2

10.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2
11.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

**3.1. Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам спортивной подготовки.**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2,9	3,3	3,3	2,9	2,9	3,0	4,1	4,1
Общая физическая подготовка (%)	28,2	28,8	27,7	23,2	23,2	20,0	16,1	16,1

Тематический план для групп начальной подготовки.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов		
		НП-1	НП-2	НП-3
<u>ТЕОРИЯ</u>				
1	Техника безопасности.	3	3	3
2	Правила пользования горнолыжным инвентарем и оборудованием, правила поведения. Подбор инвентаря. Одежда горнолыжника.	2	3	2
3	Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в России, в Республике Алтай, г. Горно-Алтайске	1	-	1
4	Физическая культура и спорт в России.	-	1	-
5	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	-	2	1
6	Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники.	-	-	2
7	Тактическая подготовка.	1	2	2
8	Психологическая подготовка.	1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ:		8	12	12
<u>ПРАКТИКА:</u>				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	78	106	102
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	102	130	126
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	72	92	100
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	10	20	20
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация.	6	8	8
ИТОГО ЧАСОВ:		268	356	356
ВСЕГО ЧАСОВ:		276	368	368

Учебный материал для групп начальной подготовки.

Теория.

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 обеих ногах);
 приседания, отжимания, подтягивания;
 упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием ропедов, парные упражнения);
 кувырки, перевороты.

Специальная физическая подготовка:

Подводящие:

имитация спусков на лыжах;
имитация поворотов на лыжах.

3.2. Развивающие:

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

Техническая подготовка: -

повороты на месте;

- одновременный бесшажный ход; -
попеременный двухшажный ход; -
торможение падением;

- поворот переступанием в движении; - 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.

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 тренировочного цикла для групп начальной подготовки.

Задачи общеподготовительного этапа подготовительного периода (1-8-я неделя, 33-51-я неделя).

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

Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом.

Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи специально-подготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки (9-13-я неделя).

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

Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся,

Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом

Продолжительность занятия 90 мин.

Задачи соревновательного периода для групп начальной подготовки (14-32-я неделя).

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

Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.

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

Продолжительность занятия 90 мин.

Методические указания по организации 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 занимающихся 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 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 относится 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

ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Поэтому желательнее 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 троссе, упражнения с использованием роллеров и тренажерного снаряда «кузнечик».

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 урока, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

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

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 занимающихся 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 на 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.

целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-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 урока до его 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 занимающихся 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 занимающихся этого года обучения в школе.

Для ускорения процесса обучения нужно пользоваться подъемником. Необходимо научить занимающихся 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.

Дважды в год все обучающиеся, начиная с групп второго года обучения, проходят углубленный медицинский осмотр перед и после соревновательного периода с обязательным определением физической работоспособности.

4.2. Организационно-методические указания для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основные цели тренировочного этапа.

Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.

Приобретение соревновательного опыта.

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 занимающихся.

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

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.

Тематический план для групп тренировочного этапа I года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Физическая культура и спорт в России.	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1
4	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена.	1
5	Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники.	2
6	Спортивная тренировка.	2
7	Основные виды подготовки в процессе тренировки.	1
8	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту. Правила проведения соревнований по горнолыжному спорту.	1
9	Горнолыжный инвентарь. Обслуживание и подготовка.	2
10	Тактическая подготовка.	1
11	Психологическая подготовка.	1
ИТОГО ЧАСОВ:		16
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	128
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	166
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	154
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	44
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	44
ИТОГО ЧАСОВ:		536
ВСЕГО ЧАСОВ:		552

Учебный материал для групп тренировочного этапа года обучения.

Теория.

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.

Специальная физическая подготовка:

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 – 10°).
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.

Специальная техническая подготовка:

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°).

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.

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 тренировочного цикла для групп тренировочного этапа года обучения.

Развитие физических качеств.

Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).

Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.

Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.

Изучение остановки разворотом лыж.

Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.

Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах 10 – 12°.

Совершенствование техники преодоления неровностей склона без отрыва лыж от склона.

Совершенствование физических и волевых качеств занимающихся.

Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

Методические указания по организации 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 учебных 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.

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

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

При организации занятий на снегу необходимо объяснить всем занимающимся 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 ученикам 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 занимающихся 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 занимающихся, 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 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 ученики 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 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 учеников в следующую группу учитывают не только уровень подготовленности, но и устойчивость интереса к занятиям, успехи в учебе, особенности личности ученика.

Очень важно не оттолкнуть занимающегося 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-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.

Тематический план для групп тренировочного этапа II года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ:</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в России, в Свердловской области, в городе Нижний Тагил.	1
3	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.	1
4	Физиологические основы спортивной тренировки.	1
5	Строение и функции организма человека. Влияние занятий спортом на организм спортсмена.	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль. Травматизм и оказание первой помощи при несчастных случаях.	1
7	Техника движений горнолыжника. Основы и детали техники.	2
8	Горнолыжный инвентарь. Обслуживание и подготовка.	2
9	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту. Правила проведения соревнований по горнолыжному спорту.	1
10	Тактическая подготовка.	1
11	Психологическая подготовка.	1
ИТОГО ЧАСОВ:		16
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	128
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	154
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	166
4	Другие виды спорта и подвижные игры	44

5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика	44
ИТОГО ЧАСОВ:		536
ВСЕГО ЧАСОВ:		552

**Учебный материал для групп тренировочного этапа
II года обучения.**

Теория.

Общая физическая подготовка: -
общеразвивающие упражнения;

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

Специальная физическая подготовка:

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.

Специальная техническая подготовка:

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.

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;

Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейскаяпрактика:

- 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 тренировочного цикла для групп тренировочного этапа II года обучения.

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

Методические указания по организации 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.

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.

июле – августе для всестороннего развития, укрепления здоровья, закаливания и расширения функциональных возможностей нужно проводить занятия по плаванию, обучая учащихся плаванию и прыжкам в воду. Тренер 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.

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 занимающихся.

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

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 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 слалома, слалома-гиганта или супер-гиганта.

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

первые 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 слалома, 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 слалома-гиганта (3 дня);
- 3) прохождение трассы слалома-гиганта (1 неделя);
- 4) спуски и произвольные повороты малого радиуса (1 неделя);
- 5) прохождение сочетаний ворот и «змейки» (3 дня);
- 6) прохождение трассы слалома (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.

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.

Тематический план для групп тренировочного этапа III года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Физическая культура и спорт в России.	1
3	Единая Всероссийская спортивная классификация по горнолыжному спорту. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	2
4	Основные виды подготовки в процессе тренировки.	2
5	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	3
6	Техника горнолыжника в различных видах горнолыжного спорта.	3
7	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	2
8	Горнолыжный инвентарь. Обслуживание и подготовка.	3
9	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту. Правила проведения соревнований по горнолыжному спорту.	3
10	Тактическая подготовка.	2
11	Психологическая подготовка.	1
ИТОГО ЧАСОВ:		25
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	166
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	232
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	265
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	66
5	Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейская практика.	74
ИТОГО ЧАСОВ:		803
ВСЕГО ЧАСОВ:		828

**Учебный материал для групп тренировочного этапа
III года обучения.**

1. Теория.

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.

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.).

Специальная техническая подготовка:

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.

Трассы:

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

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.

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 тренировочного цикла для групп тренировочного этапа III года обучения.

Обеспечение всестороннего развития.

Развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности, восприятия ситуации, смелости, решительности).

Совершенствование техники выполнения поворотов при прохождении отрезков трасс.

Совершенствование техники преодоления неровностей.

Укрепление здоровья занимающихся.

Методические указания по организации 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.

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.

ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Развитию гибкости следует уделять внимание на каждом занятии. Полезно рекомендовать учащимся 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 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.

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

совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта.

Зимой основное внимание уделяют совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома, слалом-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.

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.

Тематический план для групп тренировочного этапа IV года обучения.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в Республике Алтай, г. Горно-Алтайске.	2
3	Единая Всероссийская спортивная классификация по горнолыжному спорту. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	4
4	Спортивная тренировка.	5
5	Периодизация спортивной тренировки.	4
6	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	5
7	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту. Правила проведения соревнований по горнолыжному спорту.	4
8	Тактическая подготовка.	4
9	Психологическая подготовка.	3
ИТОГО ЧАСОВ:		34
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	133
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	215
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	282
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	82
5	Участие в соревнованиях, аттестация, тренерская и судейская практика.	82
ИТОГО ЧАСОВ:		794
ВСЕГО ЧАСОВ:		828

Учебный материал для групп тренировочного этапа IV года обучения.

Теория.

Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения;

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

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).

Специальная техническая подготовка:

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.

Трассы:

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

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.

Участие в соревнованиях, промежуточная аттестация, тренерская и судейскаяпрактика:

- 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 тренировочного цикла для групп тренировочного этапа IV года обучения.

Совершенствование общего физического развития.

Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).

Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов.

Совершенствование техники выполнения поворотов на параллельных лыжах.

Совершенствование техники старта.
Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.

Методические указания по организации 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.

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.

Подниматься по склону в отведенных для этого местах или на подъемнике.
 Не останавливаться на закрытых участках (за бугром, во впадине).
 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.

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.

Тематический план для групп тренировочного этапа V года обучения.

№	Содержание занятий	Кол-во
п/п		часов
<u>ТЕОРИЯ</u>		
1	Техника безопасности.	3
2	Развитие и современное состояние горнолыжного спорта в мире, в Республике Алтай, г. Горно-Алтайске.	2
3	Спортивная тренировка.	5
4	Физиологические основы спортивной тренировки.	4
5	Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.	4
6	Планирование и учёт тренировочных нагрузок.	4
7	Организация занятий на тренировочных сборах и в период непосредственной подготовки к соревнованиям.	5
8	Организация и проведение соревнований по горнолыжному спорту. Правила проведения соревнований по горнолыжному спорту.	2
9	Тактическая подготовка.	3
10	Психологическая подготовка.	2
ИТОГО ЧАСОВ:		34
<u>ПРАКТИКА:</u>		
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	133
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	215
3	Техническая подготовка, избранный вид спорта (ТП).	282
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	82
5	Участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестации, тренерская и судейская практика.	82
ИТОГО ЧАСОВ:		794
ВСЕГО ЧАСОВ:		828

Примечание: В зависимости от продолжительности подготовительного и соревновательного этапов, на всех этапах многолетней подготовки в тематических учебных планах могут быть внесены изменения в практической части в пределах часов по годам обучения учебной программой.

Учебный материал для групп тренировочного этапа года обучения.

Теория.

Общая физическая подготовка: -
общеразвивающие упражнения;

- бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности; - кроссы; - бег высокой интенсивности;

- прыжки, многоскоки;
- упражнения на равновесие.

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

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.

Специальная техническая подготовка:

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.

Трассы:

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

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.

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 тренировочного цикла для групп тренировочного этапа года обучения.

Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья занимающихся.

Совершенствование специальных физических качеств.

Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта.

Повышение специальной физической подготовки.

Методические указания по организации 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 растёт 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).

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.

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.

первом и втором прохождении трассы, наличие сбоев.. в качестве подготовительных упражнений используют игры на лыжах «Самый ловкий лыжник», «Начинающий лыжник», а

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).

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 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

период подготовки к соревнованиям (за 2 – 4 недели до соревнования). Систематическая работа с высокой интенсивностью при большой длительности нагрузки приводит к переутомлению.

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.

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.

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.

подготовленность занимающихся и определяя соответствие нагрузок их функциональным возможностям.

4.3. 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 СДЮСШ.

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.

Требования техники безопасности процессе реализации Программы.

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:

- на начало учебного года – вводный инструктаж (первая неделя сентября); - полугодовой инструктаж (первая неделя февраля); - начало летней оздоровительной кампании (первая неделя июня).

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора СДЮСШ.

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

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

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.

**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, быстроте, 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).

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;

□ 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.

Понятие об утомлении и переутомлении.

Восстановительные мероприятия в спорте.

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 – система специальных средств, методов и условий восстановления в ходе занятий, соревнований и после, на отдельных

этапах годичного цикла тренировки:

виды восстановительных мероприятий: педагогические (проведение восстановительных мероприятий и курсов, правильность построения тренировочных занятий)

нагрузка в макро, мезо, микроциклах, создание чёткого ритма, и режима тренировочного процесса, теоретические знания восстановления после больших нагрузок аэробной и анаэробной направленности), медико-биологические (ускоряющие процесс восстановления, витаминные препараты, препараты энергетического действия, препараты усиливающие белковый синтез, тонизирующие препараты, препараты предупреждающие дистрофические изменения), физиотерапевтические и бальнеологические (массаж, гидромассаж, электросветолечение, электрофорез, солевые ванны, хвойные, хлоридо-натриевые, души вибрационный и жемчужный), психологические;

основные приемы и виды спортивного массажа;

использование парной и суховоздушной бани;

общие правила пользования баней.

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.

4.4. Тактическая подготовка.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно сопрягается 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 (скольжения, 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 ритмичных 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.

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.

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

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.

процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность

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:

тренировка; Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая

упражнения. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические

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

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.

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.

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 эффективных 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 сноубордистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных

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 СДЮСШ, помощь в организации и проведении соревнований городского и областного уровней. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Наряду с планированием процесса подготовки в горнолыжном спорте важную роль играет контроль, определяющий эффективность подготовки спортсменов. Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

По окончании каждого этапа подготовки обучающиеся проходят промежуточную аттестацию (сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода и зачисления).

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации.

Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатам учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внести необходимые коррективы в содержание и методику учебных программ. Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий СДЮСШ и приказом директора ежегодно. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части школы.

5.1. Контрольные упражнения для горнолыжного спорта.

Контрольные упражнения	бег 30 м с ходу (не более, сек)		бег 60 м с ходу (не более, сек)		прыжок в длину с места (не менее, см)		прыжок в высоту с места (не менее, см)		отжимания/подтягивания (не менее, раз)		подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)		челночный бег 3x10м (не более, сек)		наклон вперед, стоя на возвышении (не менее см)		бег 800м (не более, мин)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
НП-1	6,5	6,9			130	125	20	15	12	8	10	7	10,3	10,9	3,5	5,0	6.50	8.00
НП-2	6,0	6,3			140	130	25	20	15	10	12	8	10,0	10,4	4,0	5,5	6.00	7.00
НП-3	5,6	6,0			150	140	30	25	18	12	14	9	9,6	10,0	4,5	6,0	5.25	6.00
УТ-1			11,2	11,8	160	150	35	30	5	14	15	10	9,3	9,6	5,0	7,0	4.50	5.00
УТ-2			10,9	11,5	170	160	37	31	6	15	18	12	9,1	9,4	5,5	7,5	4.30	4.40
УТ-3			10,7	11,2	180	170	39	33	7	16	21	16	8,9	9,1	6,0	8,0	4.00	4.10
УТ-4			10,5	11,0	195	185	41	35	8	17	24	20	8,6	8,9	6,5	8,5	3.35	3.50
УТ-5			10,2	10,8	210	200	43	37	9	18	28	23	8,3	8,7	7,0	9,0	3.15	3.30

**Методические указания по организации приема
контрольно-переводных нормативов.**

Бег 30 (60, 100)м с ходу.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры по количеству участвующих в забеге, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 (60, 100) метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся за 10 метров до стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера. В момент пересечения бегущим стартовой линии начинается отсчет времени.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключающим жесткое приземление. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед в прыжковую яму или на покрытие. Мах руками разрешен. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в высоту с места. Проба по Абалакову.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: Спортсмен становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между касаниями.

Отжимания.

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры вместе. Сгибая руки в локтевых суставах необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Разрешается одна попытка.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- разновременное разгибание рук.

Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- разновременное сгибание рук.

Подъем туловища лежа на спине «складка».

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: гимнастический коврик, секундомер.

Описание теста: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом коврике, руки за головой, лопатки касаются коврика, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища до положения сидя за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Результат: Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища за 30 секунд.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

отсутствие касания лопатками коврика;
пальцы разомкнуты "из замка";
смещение таза.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Описание теста: Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

Наклон вперед, стоя на возвышении, гибкость.

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Тумба с разметкой по высоте в сантиметрах.

Описание теста: Спортсмен становится на тумбу в ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см., делает наклон вниз и касается разметки пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Результат: Оценивается расстояние от уровня стоп до отметки рукой в см. Результат выше уровня тумбы определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Бег 500 (800) м.

Проводится на дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 400 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется тренером-преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений.

Критерии оценки результатов приема контрольно-переводных нормативов.

Все упражнения оцениваются по бальной системе:

- ниже нормы - 1 балл;
- норма - 2 балла;
- свыше нормы - 3 балла.

Для выполнения зачетных требований обучающемуся необходимо набрать:

- в группах начальной подготовки – 16 баллов;
- в тренировочных группах – 18 баллов;

Оценка, формирование и анализ результатов.

Оценка промежуточной аттестации обучающихся определяет:

- Достижения ребёнка относительно требований Программы.
- Полноту выполнения Программы.

Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения. Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

Результаты анализируются по следующим параметрам:

- Степень освоения программ:
 - количество обучающихся (%), освоивших программу;
 - количество обучающихся (%), не освоивших программу.
- 2. Перевод на следующий год или этап обучения:
 - количество обучающихся (%) – переводных;
 - количество обучающихся (%) – не переводных.

Требования к результатам реализации Программы.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта горнолыжный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта горнолыжный спорт.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта горнолыжный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Результатом освоения Программы по горнолыжному спорту является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта: - история развития горнолыжного спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 гигиенические знания, умения и навыки;
 режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 основы спортивного питания;
 требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом.

В области общей и специальной физической подготовки: - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий горнолыжным спортом;
 укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта:
 овладение основами техники и тактики в горнолыжном спорте;
 приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 повышение уровня функциональной подготовленности;
 освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по горнолыжному спорту.

В области других видов спорта и подвижных игр:
 умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 навыки сохранения собственной физической формы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта горнолыжный спорт

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Перечень Интернет-ресурсов
для использования в образовательном процессе.**

1	Международная Федерация лыжного спорта (FIS)	http://www.fis-ski.com/
2	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
3	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
4	Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России	http://www.fgssr.ru/
11	Горнолыжный клуб Санкт-Петербурга «Skiing»	http://www.mayerskiclub.ru/program/
12	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"	http://lib.sportedu.ru/Press/
13	Книга «Горные лыжи и сноуборд» (А. Горяйнов)	http://kmvline.ru/lib/snowboard/

