

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом директора МБУ СШ № 2

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.02.2018 года

Срок реализации Программы на этапах подготовки (для лиц в возрасте 8-18 лет):

- начальная подготовка – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики (авторы) Программы:

- Рязанов Н.В. – тренер высшей квалификационной категории;
- Мигачев М.В. – инструктор-методист первой квалификационной категории;
- Мигачева В.В. – заместитель директора по спортивной работе.

**г. Вилючинск,
2018 год**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	8
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	14
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	52
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	55
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ..	57

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

- программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

- спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

- спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

- федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее – ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

- единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
- планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

1.1. Характеристика вида спорта. Горнолыжный спорт – спуск с гор на специальных горных лыжах по специализированным трассам.

Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. По общему мнению, изобретателями горных лыж являются скандинавские крестьяне, которые использовали укороченные лыжи и палку с расширением на конце для спуска с горных склонов. Уже в 1767 году норвежцы устроили первые соревнования по спуску с гор на лыжах. Первые официальные горнолыжные состязания прошли в Альпах в 1905 году. В программу зимних Олимпийских игр горнолыжный спорт был введен в 1936 году.

Горные лыжи с каждым годом завоевывают все большую популярность. Это отличное средство активного отдыха. Занятия на лыжах доступны людям любого возраста – и юным, и пожилым, так как физическая нагрузка может легко дозироваться в самом широком диапазоне как по длительности и характеру воздействия, так и по интенсивности, в зависимости от пола и возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Горные лыжи оказывают разностороннее влияние на организм человека. Прохождение спусков различной крутизны и рельефа вовлекает в работу большие группы мышц и воздействует на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, в первую очередь на сердечнососудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий на лыжах способствуют формированию таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Во время занятий у лыжников воспитываются морально-волевые качества – дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей любого характера, трудолюбие, чувство коллективизма.

Велико оздоровительное значение занятий на лыжах. Катание с гор на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость различным заболеваниям. В любом возрасте горные лыжи широко используются как средство активного отдыха.

Вместе с этим горные лыжи имеют большое прикладное значение. В нашей стране очень много районов с гористой местностью, где нельзя

пользоваться лыжами, не зная горнолыжной техники. Без освоения ее немыслимо и развитие зимнего альпинизма. Летние высокогорные восхождения также могут быть облегчены применением лыж.

В настоящее время в программу Олимпийских игр по горнолыжному спорту включены 10 видов соревнований: пять среди мужчин и пять среди женщин, среди которых скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант и супер-комбинация. Правила для всех видов одинаковы, но трассы разные. Всего разыгрывается 10 комплектов наград.

Скоростной спуск. В скоростном спуске самые длинные трассы из всех видов горнолыжного спорта, а спортсмены развивают самые высокие скорости (до 120 км/ч). Спортсмены по одному проходят дистанцию один раз. Самый быстрый выигрывает соревнования. В слаломе спортсменам необходимо пройти трассу, размеченную флажками и воротами, расположенными по отношению друг к другу ближе, чем в скоростном спуске, слаломе-гиганте и супергигантском слаломе. На соревнованиях спортсменам необходимо преодолеть две трассы, из суммы результатов и складывается итоговое время.

Слалом-гигант. В слаломе-гиганте ворота на трассе, которую проходят спортсмены, расположены дальше друг от друга, чем в слаломе, но не так далеко, как в супер-гиганте. Количество ворот для мужчин – 56-70, для женщин – 46-58. Результат складывается из прохождения двух различных трасс.

Супер-гигант. Супер-гигант представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и слалом-гигант. Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают спортсмены. Со слаломом – траекторией трассы. Спортсмены проходят трассу, где ворота находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе-гиганте. На прохождение трассы дается только одна попытка. Слалом-гигант иногда меняют на супер-гигант.

Супер-комбинация. Супер-комбинация представляет собой вид программы, объединяющий в себе два заезда, один в скоростном спуске и один в слаломе.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена в Учреждении в соответствии с задачами и содержанием тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

1.3. Организация тренировочного процесса в рамках настоящей программы в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям горнолыжным спортом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к горнолыжному спорту и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в Учреждение на тренировочный этап. В отдельных случаях спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группы в порядке исключения по решению педагогического совета при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение года.

1.4. Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки по горнолыжному спорту в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт и имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутрине тренировочными факторами.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочном;
- совершенствования спортивного мастерства.

При определении продолжительности и содержания этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт, представлены в **Таблице 1**.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	1-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	1-6

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт и требованиям настоящей Программы.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт представлено в **Таблице 2.**

Таблица 2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах (в %)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт в Учреждении.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта горнолыжный спорт;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта горнолыжный спорт;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт представлены в **Таблице 3**.

Таблица 3. Показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	5-6	7-8	8-9
Отборочные	-	1	3-4	4-5	5-7
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении. Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки горнолыжников на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год: тренировочный этап – 624-720 часов, этап совершенствования спортивного мастерства – 1248-1456 часов);
- увеличение годового объема специальной подготовки по виду спорта с учетом пола, специализации, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа спортивной подготовки;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов).

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. К лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт на этапах спортивной подготовки в Учреждении предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 10 лет – на тренировочном этапе, 13 лет – на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт в Учреждении – 18 лет;
- соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки (заключение психолога по результатам психологического тестирования).

2.6. Предельные тренировочные нагрузки. Предельные тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсменов.

Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в **Таблице 4.**

Таблица 4. Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-горнолыжников в Учреждении

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	15	24-28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4	5	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	780	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156-208	158-260	208	260	468-728

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта горнолыжный спорт при реализации Программы приведены в **Таблицах 5, 6.**

Таблица 5. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт в Учреждении

Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
Измеритель скорости ветра	штук	1
Канат с флажками для ограждения трасс	погонных	1000

	метров	
Крепления горнолыжные	комплект	16
Лыжи горные	пар	16
Палки горнолыжные	пар	16
Термометр наружный	штук	2
Флаги на древках для разметки горнолыжных трасс	штук	100
Брусья гимнастические	штук	1
Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
Мат гимнастический	штук	10
Мостик гимнастический	штук	2
Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
Перекладина гимнастическая	штук	1
Пояс утяжелительный	штук	15
Сани спасательные	штук	1
Скакалка гимнастическая	штук	12
Скамейка гимнастическая	штук	4
Снегоход	штук	1
Станок для заточки кантов горных лыж	штук	2
Стенка гимнастическая	штук	4
Утяжелители для ног	комплект	15
Утяжелители для рук	комплект	15
Штанга тренировочная	штук	1
Электробур	комплект	4

Таблица 6. Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемые в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Крепления горнолыжные	комплект	2	3	4	3
Лыжи горные	пар	2	2	4	1
Палки горнолыжные	пар	2	2	2	1
Ботинки горнолыжные	пар	1	3	1	3

Защита горнолыжная	комплект	2	1	2	1
Комбинезон горнолыжный соревновательный	штук	1	3	2	2
Костюм спортивный ветрозащитный	штук	1	2	1	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	1	1
Носки горнолыжные	пар	1	1	6	1
Очки защитные	комплект	1	1	1	1
Перчатки горнолыжные	пар	1	2	2	1
Термобелье спортивное	комплект	1	2	1	1
Чехол для лыж	штук	1	2	1	2
Шлем	штук	1	3	1	3

2.8. Требования к количественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт указаны в **Таблице 7**.

Таблица 7. Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Этапы спортивной подготовки	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Начальный этап (этап спортивной специализации)	10	12-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-12	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-6	4-10

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.1.1. Процесс спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт в Учреждении строится на основе нормативных требований и

учебных материалов, представленных в Программе – круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, горнолыжного и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях спортсмены овладевают техникой выполнения упражнений и горнолыжного спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

- непрерывное совершенствование в спортивной технике;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы

тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки как тренировочного процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле;
- закономерностей развития и становления спортивной формы;
- календаря спортивных соревнований.

3.1.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера (далее – тренер) для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);
- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по программе допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при

занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале учебного года от медицинского работника Учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению лечащего врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность директора Учреждения;

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

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- подъем занимающихся на канатно-буксировочных дорогах, осуществляется только с разрешения тренера;

- в случае занятий в зале – спортивный зал открывается за 10 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17 °С, влажность – не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно утвержденного расписания или по согласованию с директором Учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера;
- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- выход спортсменов с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Меры безопасности при занятиях горнолыжным спортом на склоне:

- к занятиям на горнолыжном склоне допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья;
- при проведении занятий по горным лыжам возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов: обморожение или переохлаждение, потертости от неправильно подобранной горнолыжной обуви, травмы при падении и столкновении на склоне и трассе подъема, травмы при выполнении упражнений без разминки;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи;
- занятия на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже -22°C (без ветра) и не ниже -17°C (с ветром);
- запрещается выходить на склон без задания тренера;
- требования безопасности перед началом занятий: тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию, использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных условий, проверить место занятий и качество подготовки склона, на склоне не должно быть

посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм, надеть спортивную форму;

- требования безопасности во время занятий: соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера, без разрешения тренера запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки, провести разминку, при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу, прежде чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона, скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать технической подготовленности и физическим возможностям спортсмена, а также необходимо учитывать состояние трассы, рельеф и погодные условия, находясь наверху, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников, обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего, строго соблюдать правила поведения на канатном подъемнике. Во время подъема на канатной дороге лыжи необходимо держать параллельно, расставленными на ширину плеч, в случае падения стараться быстро освободить колею трассы подъема, при сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях со спортсменами тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления директора или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

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

- при обнаружении признаков пожара тренер, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет директор или представитель администрации Учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;
- в случае занятий в зале – проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт подробно представлены в Нормативной части Программы (Раздел II, пп. 2.2. таблица 2, пп. 2.3. таблица 3, пп. 2.4., пп 2.6. таблица 4).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт, организуются тренировочные сборы и спортивно-оздоровительные лагеря, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в Таблице 8.

Таблица 8. Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки по горнолыжному спорту в рамках Программы

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	

Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
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
Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

3.3. Планирование спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Планирование тренировочного и соревновательного процесса в годичном цикле. На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта – месячный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется

числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При планировании двух- и трехцикловой подготовки необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1-2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки – от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению

специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского

осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в **Таблице 9**.

Таблица 9. Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- сбор мнений спортсменов и тренеров; - анализ рабочей документации тренировочного процесса;
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
Контроль над технической подготовленностью	- текущий, - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.

Цель психологического контроля – оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в **Таблице 10**.

Таблица 10. Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	<ul style="list-style-type: none"> - социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	<ul style="list-style-type: none"> - относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	<ul style="list-style-type: none"> - активность - актуальные эмоциональные состояния 	<ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	<ul style="list-style-type: none"> - состояния непосредственной психической готовности к действию 	<ul style="list-style-type: none"> - экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

3.5. Программный материал для занятий.

3.5.1. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане

теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях горнолыжным спортом и другие. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики вида спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма.

Примерный перечень тем и содержание теоретических занятий:

ТЕМА: «Физическая культура и спорт в России». Понятие и физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Детско-юношеские спортивные школы ее задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащегося СДЮШОР. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.

ТЕМА: «Состояние и развитие горнолыжного спорта в России». Значение и место горнолыжного спорта в Российской системе физического воспитания. Характеристика горнолыжного спорта как вида спорта. Развитие материальной базы для занятий горнолыжным спортом. Выступление российских спортсменов-горнолыжников на международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских горнолыжников.

ТЕМА: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся». Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функций мышечной и сердечнососудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий горнолыжным спортом. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Физиологические механизмы формирования

двигательных навыков. Физиологические изменения в организме при занятиях горными лыжами. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.

ТЕМА: «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях горнолыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Гигиенические значения естественных сил природы (солнце, воздух и вода), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранности и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

ТЕМА: «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж». Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований в СШ и СШОР, показания и противопоказания при занятиях горнолыжным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении учебно-тренировочных занятий. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий горнолыжным спортом. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

ТЕМА: «Техника. Основы методики обучения и тренировки». Роль техники в достижении высот спортивного мастерства в горнолыжном спорте. Понятие о тактике, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих горнолыжников по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных

возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике горнолыжного спорта. Методика совершенствования техники и исправление ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Урок как основная форма занятий. Примерное содержание уроков в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные задания. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки горнолыжника, особенности проведения занятий в средне и высокогорье. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства, сроки периодов и этапов.

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

ТЕМА: «Правила, организация и проведение соревнований». Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение.

Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на

соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горнолыжному спорту. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.

ТЕМА: «Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту». Правила поведения на склоне и пользования подъемником. Правила подъема по склону и спуска с гор на горных лыжах. Падение и поведение спортсмена при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение при подъеме на канатной дороге. Влияние горного климата на организм и акклиматизация спортсменов.

ТЕМА: «Места занятий, оборудование и инвентарь». Места занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы) и требования к ним. Классификация и конструкция горных лыж, выбор, хранение и уход за ними. Конструкция креплений и способ их установки. Ботинки, подбор, уход и хранение. Лыжные мази, парафины, пасты, присыпки и их применение. Особенности подготовки и смазки лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям, на летнее хранение. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособление для подготовки трасс, подъемники, снегоуплотнительные машины.

3.5.2. Общая физическая подготовка. К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения, осуществляется и применяется в разных объемах для всех учебных групп. Одной из главнейших частей подготовки является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных и координационных качеств спортсмена. Высших результатов в спорте добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из обще-подготовительных) - с учетом особенностей и требований вида спорта. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со

снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п. Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

- хорошую развитую мышечную систему;
- выносливость, общую и специальную;
- оптимальное сочетание напряжения и расслабления отдельных групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия;
- хорошо развитое чувство равновесия;
- высокой работоспособности в условиях гипоксии и относительной неподвижности;
- быстрое и полное восстановление после больших нагрузок.

Общая физическая подготовка обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы;
- подъем функциональных возможностей организма;
- повышение необходимых физических качеств;
- устранение недостатков в развитии;
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков;
- повышение и восстановление работоспособности, необходимых во время тренировок и соревнований;
- развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, точности действий и других менее важных жизненных навыков;
- ликвидация застойных процессов в организме;
- активный отдых для центральной нервной системы.

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства. Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Тренировки не должны быть слишком тяжелыми, они должны вызывать интерес и оставлять приятное чувство моральной и физической удовлетворенности. ОФП – это своего рода этап накопления сил, укрепления нервной системы, обретения желания приступить к специальной подготовке и соревновательным стартам. Упражнения ОФП подбираются с учетом специфики горнолыжного спорта. По анатомическому воздействию на организм спортсмена это упражнения на

растяжение и расслабление, на быстроту и силу, т. е. упражнения смешанного воздействия. Наиболее характерные упражнения:

- ходьба и бег, преимущественно по пересеченной местности;
- упражнения для туловища из положений стоя и лежа, при различном положении рук;
- приседание на одной или двух ногах;
- прыжки и различные подскоки на месте и с продвижением вперед и в стороны на одной и двух ногах;
- движения ногами и руками в различных плоскостях в положении стоя или лежа;
- отжимания руками в упоре и подтягивания в висе;
- упражнения с набивным мячом и метания его из различных положений;
- кувырки и перевороты вперед и назад;
- гимнастика снарядная и акробатика.

Утренняя зарядка – часть всесторонней физической подготовки спортсменов и важный элемент самостоятельной подготовки. Она должна включать в себя упражнения общеразвивающего характера и специальные, способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, повышению жизнерадостности и работоспособности спортсмена. Поэтому для зарядки следует продуманно подбирать упражнения. Ее продолжительность 25-40 мин. Начинать следует с упражнений, постепенно втягивающих организм в работу. Они растягивают в основном мышцы спины и рук, улучшают дыхание, усиливают кровообращение, способствуют выпрямлению позвоночника. За ними следуют силовые упражнения для плечевого пояса. Далее идут упражнения для ног – маховые и силовые, улучшающие кровообращение и подвижность в суставах. Затем включают в работу мышцы спины, живота, таза и всего туловища, увеличивают гибкость позвоночника. Наконец переход к комплексным упражнениям для рук и ног, направленным преимущественно на развитие гибкости и подвижности в суставах. Все эти предварительные упражнения вводят организм в рабочее состояние, возбуждают мускулатуру, формируют осанку. После этого приступают к исполнению специальных упражнений горнолыжника, постепенно наращивая их трудность для выработки автоматизма. После специальных упражнений, которые попутно развивают основные рабочие группы мышц, заключительными упражнениями и непродолжительной ходьбой успокаивают дыхание.

Комплекс общеразвивающих упражнений в зарядке рекомендуется менять каждую неделю и включать более сложные. Выполнять их надо с полным напряжением мышц, бодро, в живом темпе. Недопустимо перегружать утреннюю зарядку — она должна придавать спортсмену

бодрость и жизнерадостность. Особенно это надо учитывать перед соревнованиями. Проводить зарядку полезнее всего на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Заканчивать желательно водной процедурой комнатной температуры (с постепенным ее понижением) и энергичным растиранием сухим полотенцем. Закаливание организма, укрепление нервной системы утренней зарядкой являются важными факторами в тренировочном режиме горнолыжника.

3.5.3. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики горнолыжного спорта (для всех групп и этапов спортивной подготовки).

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – решает задачу достижения хорошей специальной физической кондиции, способствует усвоению и совершенствованию специальных навыков, развитию наиболее характерных для горнолыжников качеств. В СФП используют различные специальные упражнения, которые по форме и содержанию приближаются к технике спусков и поворотов, а также развивают необходимые в горнолыжном спорте волевые и физические качества. Большинство из них содержит в себе и то и другое. Для удобства их можно разбить на группы, каждая из которых направлена на усвоение того или иного элемента. С этой целью прием расчленяется на составные части (например, поворот делят на вход, основную фазу и выход из поворота). И для каждой из них подбираются упражнения, исполнение которых в упрощенных условиях помогает усвоению данного элемента. Чаще такие упражнения, которые называют имитационными, используют на занятиях с начинающими. Они удобны, упражняться можно на месте, без перемещений, что значительно упрощает структуру движения. Фиксация той или иной динамической позы дает возможность тренеру поправить положение отдельных частей тела. Чем выше квалификация спортсмена, тем меньше в его подготовке удельный вес статических имитаций и больше других упражнений, имеющих специальную направленность. Исполняются они в основном в движении и помогают тренеру осуществлять принцип — ни один спортсмен на тренировке не должен простаивать. Особенно это важно в холодные осенние месяцы, когда разогревшиеся спортсмены должны находиться все время в движении.

К первой группе специальных упражнений можно отнести упражнения, имитирующие различные стойки спуска, сопровождаемые упругими сгибаниями-разгибаниями ног и перемещением центра тяжести тела с носка на пятки и с одной ноги на другую. Это развивает основные рабочие группы мышц: ягодичные, передней поверхности бедра и голени.

Спортсмен учится контролировать свою устойчивость в пределах ограниченной опоры, а в последующем – равномерность загрузки лыж.

Следующим этапом таких упражнений является их исполнение в слаломных ботинках, закрепленных на лыжах, - амплитуда перемещений центра тяжести тела намного увеличится, и нагрузка на мышцы резко возрастет, отчего эффект упражнения станет ощутимее. Упражнения с фиксацией времени от 30 до 150 сек. вырабатывают специальную выносливость. Особенно полезны они в низкой стойке скоростного спуска, когда упругие покачивания заменяются фиксацией стойки. Такие изометрические упражнения — наилучший способ развития силы.

Ко второй группе относятся упражнения в беге по резко пересеченной местности с преодолением канав и бугров, с прыжками с обрывов на песчаные откосы и т. п. Здесь вырабатывается быстрая реакция на амортизацию неровностей, столь необходимая в спусках на лыжах. Варьируя бег по скорости, преодолевая наиболее сложные участки в максимальном темпе, спортсмены получают необходимые навыки упругих сгибаний и реакций на боковую опору.

К этой же группе беговых упражнений относится петляющий бег среди деревьев, по каменистым осыпям или моренам, бег по кругам и дугам, размеченным на спортплощадке, бег с перепрыгиванием из стороны в сторону через параллельные или расширяющиеся линии, бег с перепрыгиванием и подныриванием под горизонтально укрепленные слаломные древки, наконец, «сухой слалом». Последний часто практикуется в национальных командах альпийских стран и в прошлом был одним из основных упражнений у ведущих советских горнолыжников. Варьируя постановку древков на пологом склоне, спортсмены бегут под гору или вверх по ней. Не следует упражняться в сухом слаломе на более крутых склонах: стопорящая постановка ноги при сбегании вниз не соответствует движениям, совершаемым при спусках на лыжах, - нужно приучаться к мягкой, упругой постановке стоп.

Бег со скачками в разложенные на площадке автомобильные или велопокрышки – прекрасное упражнение, подготавливающее спортсмена к спускам по бугристым, избитым трассам.

Полезным упражнением является групповой бег по кругу или в колонне по одному. В первом случае спортсменов надо расставить по кругу на дистанции 3-5 метров друг от друга. Величина круга соответствует числу занимающихся. Производится расчет на первый-второй или первый-второй-третий. Получаются две или три группы. По сигналу все начинают бег по кругу в одном направлении, выдерживая дистанцию. После того как все хорошо разогрелись, приступают к основному упражнению. По предварительной команде «Группа первая!» все первые номера начинают ускоренный бег змейкой, огибая поочередно

справа-слева бегущие вторые номера, в то время как те продолжают движение в прежнем темпе. После одного или нескольких кругов «слаломисты» прибегают на свои места, и общий замедленный бег продолжается. Затем по сигналу тренера слаломный бег начинают вторые, третьи номера. И так несколько повторений.

Это упражнение может быть дополнено несколькими вариантами:

- по команде, отданной для «слаломистов», несколько ускоряет бег и группа, образующая бегущий круг;

- бег со сменой темпа по сигналам свистка - только для бегущего круга;

- бег в обратном направлении для всех участников или только для спортсменов, составляющих бегущий круг.

Могут быть и другие варианты (например, с полным обеганием каждого или через одного). Бегущие в движущемся круге должны не отклоняться или уступать дорогу обегаящим, а точно придерживаться линии круга. После того как все группы выполнили слаломное упражнение, первая группа начинает его снова с некоторыми вариантами.

Благодаря таким упражнениям занимающиеся становятся более поворотливыми, быстрыми и выносливыми. Сменяя бег ходьбой, спортсменам дают передышку перед следующим повторением. Надо следить за их дыханием, чтобы точно дозировать интенсивность и длительность упражнений с учетом уровня их подготовленности.

Третья группа – специальные прыжковые упражнения. Они преследуют целью главным образом гашения, поглощения подкидывающего действия естественных препятствий. В их число входят:

- подскоки в различных стойках — высокой, основной или низкой, на месте или с продвижением вперед, назад, в стороны;

- прыжки через барьер различной высоты и гимнастическую скамейку;

- прыжки со скакалкой в различном темпе и сменой направления вращения веревки;

- прыжки через палку или веревку, зажатую в руках, с целью максимальной группировки с высоким подтягиванием ног;

- прыжки на подкидной доске (в паре с партнером) с подтягиванием ног в группировке;

- сменой темпа бега;

- бег с ускорением только для бегущего круга;

- бег с поворотами;

- бег, догоняя бегущего впереди «слаломиста» только для «слаломистов»;

- прыжки по ступенькам лестницы с вращением стоп;

- подскоки на однометровом трамплине для прыжков в воду с различной регулировкой его упругости;
- прыжки на батуте (самые различные);
- прыжки на лыжах с трамплинов (с искусственным покрытием или лучше снежных);
- прыжки на лыжах с различных бугров – на дальность, на высоту полета, в группировке или с разведением ног в стороны.

Дозировка и подбор прыжковых упражнений самые различные, они зависят от состава и качества группы.

Четвертая группа – упражнения на развитие чувства равновесия. Наиболее простые из них: бег по линиям обозначения спортплощадок, по гимнастическим скамейкам и бревнам. Трудные – хождение по сильно или слабо натянутому канату.

Пятая группа – упражнения на развитие внимания на спуске и запоминание трасс. Это любые упражнения, выполняемые по специальному заданию и по заданному маршруту; самостоятельная постановка трасс, воспроизведение по памяти ранее проходимых трасс и макетных трасс, поставленных тренером на специальном стенде

Специальные упражнения выполняются обычно в условиях, резко отличающихся от условий непосредственного спуска на лыжах. Поэтому в целях приближения обстановки к натуральной занятия рекомендуется проводить и на крутых склонах, и при большой скорости движения. Здесь вело- и воднолыжный спорт окажут неоценимую услугу. Спортивные игры, бег рекомендуется проводить интенсивно и более кратковременно, чтобы они моделировали характер нагрузок в слаломе, гиганте или спуске.

Каждая тренировка должна быть направлена на развитие у спортсменов быстроты, ловкости, силы и выносливости. Для этого применяются соответствующие упражнения.

Быстрота наиболее успешно приобретает в детском и юношеском возрасте. В старшем возрасте она труднее поддается развитию и довольно быстро угасает, поэтому требует постоянного внимания.

Для развития быстроты выполняются различные упражнения в предельно быстром темпе: бег на месте, бег с ходу на 20-50 метров, бег с места на 20-30 метров; на ровной дорожке, под уклон и в гору или по ступенькам; подскоки на одной или двух ногах, прыжки со скакалкой.

Ловкость зависит от координационных способностей спортсмена, его скоростных качеств и силы. Развивать ловкость следует упражнениями, близкими по структуре к движениям слаломиста.

Сила мышц – одно из основных качеств горнолыжника, она в значительной мере определяет быстроту движений и играет существенную роль в достижении спортсменом ловкости и специальной выносливости. Силовыми упражнениями занимаются после упражнений на ловкость.

Здесь надо помнить, что горнолыжник совершает интенсивную работу в определенный отрезок времени, его силовые нагрузки специфичны: работа мышц направлена на гашение ударов, он испытывает перегрузки в низких стойках, в поворотах. Поэтому необходимо развивать мышцы, вращающие стопу, приводящие и отводящие мышцы бедра, боковые удерживающие мышцы стопы, мышцы спины и живота.

Для развития силы и специальной выносливости применяются упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с партнером. Количество повторений должно приводить к мышечному утомлению спортсмена. Упражнения с отягощениями надо чередовать с упражнениями без отягощений. Эти занятия помимо общего физического развития дают возможность избирательно воздействовать на мускулатуру, т. е. на группы мышц, которые несут основную нагрузку в спусках на лыжах.

Десять-пятнадцать тренировок на коньках в летние и осенние месяцы – прекрасное средство подготовки к зимнему сезону. Много общего в технике бега, скольжения и различных поворотов на коньках с горнолыжной техникой, не говоря уже о большой их пользе в функциональной подготовке.

К числу специальных упражнений следует отнести и гиповентиляционную тренировку, проводимую на этапе предгорной подготовки. В условиях гор напряженная мышечная работа не всегда в достаточной степени компенсируется усилением функций сердечнососудистой и дыхательной систем, а также увеличением кислородной емкости крови, как это бывает на равнине. Поэтому нужно развивать приспособительные реакции организма. Существенную помощь в этом могут оказать гиповентиляционные тренировки, в основе которых лежит выработка экономного, уреженного дыхания с задержками на выдохе.

Технико-тактическая подготовка в рамках Программы.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

Результативность техники. Обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники. Определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

Стабильность техники. Связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Вариативность техники. Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводит.

Экономичность техники. Характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энерготратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

Минимальная тактическая информативность техники. Для соперников является важным показателем результативности. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны для достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

Наряду со стабильностью и вариативностью навыков необходима также их надежность. Она определяется психической устойчивостью, специальной выносливостью, высокой степенью координации и других способностей спортсмена. Надежность действий спортсмена в соревнованиях есть комплексный результат совершенствования его навыков и способностей, гарантирующий высокую эффективность действий вопреки возникающим внешним и внутренним сбивающим факторам.

Условно различают общую техническую и специальную спортивно-техническую подготовку. Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков, а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта.

Основной задачей в специальной спортивно-технической подготовке является формирование таких умений и навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, наличия соответствующих двигательных предпосылок при значительной концентрации внимания занимающихся построить заданную схему движений.

Многократное повторение двигательных действий приводит к постепенной автоматизации движений, и двигательное умение переходит в навык, характеризующийся такой степенью владения техникой, при которой управление движениями происходит, автоматизировано, а действия отличаются высокой надежностью.

Одна из основных задач технической подготовки спортсмена при совершенствовании закреплённых навыков состоит в том, чтобы обеспечить вариативность, соответствующую особенностям вида спорта. Это достигается путем направленного варьирования отдельных характеристик, фаз, форм упражнения, а также внешних условий их выполнения. Исходная основа различных приемов варьирования заключается в сочетании постоянной установки на результативность соревновательных действий и целесообразно изменяемых оперативных установок в тренировке.

Элементы техники горнолыжного спорта.

Параллельное ведение лыж. Повороты на параллельных широко идущих лыжах применяются во всех дисциплинах горнолыжного спорта. Достичь этого с определенным уровнем стабильности весьма не просто. В процессе любого поворота ноги движутся в разных направлениях – наружная поворачивает внутрь, в то время как внутренняя вращается наружу (относительно оси симметрии тела). Поэтому удержать и вести лыжи параллельно – технический навык, требующий отработки. Лыжи ведутся параллельно даже в поворотах, требующих небольшого перенаправления при входе в поворот. Скоростные преимущества параллельного ведения лыж очевидны, обе лыжи загружены и вовлечены в резание плавных, более быстрых, дуг.

Параллельные голени и колени. Угол кантовки создается в основном наклоном тела с выпрямленной внешней ногой. Вытянутая, но

незаблокированная в коленном суставе, «прямая» внешняя нога создает эффективное, с точки зрения биомеханики, положение, которое позволяет выдерживать значительные силы, действующие на спортсмена в современных поворотах. Такое положение внешней ноги переносит основную нагрузку с суставов и мышц на костный каркас тела, что в значительной мере снижает травматизм. Заклон, смещение внутрь с параллельными голеними, позволяет центру масс спортсмена продвигаться по более короткому спрямленному пути при прохождении трассы. Комбинация параллельных голени-коленей и параллельного ведения лыж дает возможность резать обеими лыжами. Все это приводит к значительному увеличению скорости.

Загрузка внутренней лыжи. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота. Ведущие спортсмены поддерживают приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю 80:20 – в слаломе-гиганте и 70:30 – в слаломе, только в начальной стадии поворота. В процессе поворота это соотношение меняется. Обычно поворот начинается над линией падения склона с почти 90% давления на внешней лыже. По мере входа в линию падения склона внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку, не только помогая поддержанию бокового равновесия, но и активно участвуя в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи эффективна и дает прирост скорости только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота.

Техническая подготовка горнолыжника включает в себя изучение техники приемов и методов их освоения. Все разнообразие спусков на лыжах можно разделить на три основные группы: свободные спуски, спуски с торможением и спуски поворотами. Упрощенно их называют спуски, торможения и повороты. Они отличаются механизмом взаимодействия лыж со снегом. В свободных спусках прямо и наискось по склону продольная ось лыж совпадает с направлением движения. Торможения осуществляются одной или сразу двумя лыжами, поставленными на кант под углом или поперек направления движения. Повороты в зависимости от способа осуществляются либо чистым скольжением (например, поочередным переступанием), либо в сочетании элементов скольжения и торможения при смещении лыж под углом друг к другу, либо скольжением на параллельных лыжах с угловым смещением носков и пяток, а зачастую и с боковым проскальзыванием лыж. В каждом из способов много нюансов. Выделяя главные элементы, можно создать довольно простую схему их классификации, что облегчает обучение. Осваивая технику спусков и поворотов, следует помнить, что она зависит от скорости и рельефа, длины и кривизны поворотов, от постоянно меняющихся условий спуска. Так, например, в частых, коротких поворотах

или на мелких буграх тело не успевает изменять своего общего наклона, как это имеет место на полных, длинных дугах и на больших буграх.

Носки лыж на одном уровне. Положение лыж с находящимися практически на одном уровне носками помогает обеспечить параллельное ведение и раннее начало резания дуги. Минимальная продольная разножка поддерживает корпус и ноги в одной плоскости на протяжении почти всего поворота. Это наиболее естественное и стабильное, с точки зрения биомеханики, положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, - наиболее эффективное в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» происходят одновременно. В современной технике в стадии сопряжения поворотов используются оба типа пересекающих движений. Пересечение «над» – прохождение центра массы спортсмена над лыжами в направлении центра следующего поворота. Это движение преобладает в законченных поворотах слалом-гиганта и супер-гиганта на крутых участках трассы. Это движение менее выражено в современном слаломе.

Пересечение «под» – прохождение лыж под телом. Это движение вступает в игру в поворотах слалом-гиганта и супер-гиганта на участках средней крутизны. Пересечение «под» широко используется в современном слаломе. Оно обычно применяется в комбинации с разгрузкой вниз. Вне зависимости от вида пересечения, в современных поворотах используется вся лыжа.

Поворот обычно заканчивается с давлением на пятках лыж и начинается с давлением на их передней части. На самом деле в большинстве поворотов пересечение «над» и «под» происходит одновременно, обеспечивая перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. Пересечения «над» и «под» при переходе в новый поворот обеспечивает раннюю закатовку.

Разгрузка вниз используется во всех дисциплинах как метод разгрузки лыж позволяющий им проходить под телом для перехода в новый поворот. Применение этого приема создает так называемый виртуальный бугор между поворотами. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги – таким же образом, как если бы он переезжал через бугор в стадии сопряжения поворотов и выпрямляет их в поворот так, будто это впадина между буграми. Комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения эффективна в поворотах на склонах средней крутизны. Такая комбинация обеспечивает раннюю закатовку и резание дуги обеими лыжами, благодаря чему значительно повышается скорость прохождения средних по сложности участков.

Ранняя закатовка. Современные повороты гиганта и слалом представляют собой не совершенные дуги окружности, а скорее напоминают по форме размашистую запятую. Основное изменение

направления в повороте происходит над линией падения склона. Поэтому и резание дуги тоже должно начинаться до пересечения спортсменом линии падения склона. Это позволяет спортсмену ускориться на выходе из линии падения, выполняя 70% поворота до фактического прохождения ворот. Для обеспечения этого лыжа должна быть закантована на самой начальной стадии поворота. Хорошо синхронизированные пересекающие движения в комбинации с выпрямлением и заклоном смещают тело внутрь поворота прежде, чем создается значительное давление на внешнюю лыжу. Раннюю закантовку и «заваливание внутрь» на начальной стадии поворота разделяет весьма тонкая грань. Тем не менее, ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют это различие и идут именно «на грани».

Давление в линии падения склона. Для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее. Такой момент загрузки лыж влияет в большей степени на повороты гиганта и супер-гиганта, но и в слаломе может давать выигрыш во времени.

Когда техника или элементы техники обеспечивают лучшее время на трассе, они безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами. Вышеприведенные элементы, характерны для современной техники горнолыжного спорта и тесно взаимосвязаны. Большинство из них может быть эффективно использовано только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена. Комбинация всех элементов, выполненная в соответствующей последовательности, создает атлетичную, динамичную, мощную и в то же время грациозную современную технику.

Техника слалома-гиганта является основой и включает в себя общие элементы техники, используемые как в слаломе, так и в скоростных дисциплинах. Выполнение чистых резаных поворотов слалома-гиганта – это то, к чему стремились спортсмены и тренеры в течение двух последних десятилетий. Для резания дуги поворота, лыжник должен поставить лыжу на кант путем выполнения последовательности технических элементов, обычно называемой закантовкой. Закантовка может быть выполнена, как путем ангуляции колена и бедра, так и путем наклона или смещения тела внутрь поворота – заклоном. В широком смысле заклон – это отклонение тела лыжника от его вертикальной оси, это движение всего тела вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота. Заклон отличается от обычного наклона всего тела (плеч и корпуса) тем, что при заклоне спортсмен держит бедра и плечи выровненными – параллельными друг другу. Незначительное опрокидывание плеч внутрь поворота может вызвать перенос большей части веса на внутреннюю лыжу в начале поворота, что в результате приведет к проскальзыванию лыж. Заклон,

выполненный своевременно и четко, – это весьма сложный навык, для мастерского овладения которым требуется время и определенный километраж.

Для каждой скорости и радиуса поворота существует критический угол закантовки, после превышения, которого лыжа уже не держит. Как и любой другой элемент современной техники, заклон основывается на ряде фундаментальных компонентов.

Укол палкой. В определенной степени игнорируемый и зачастую считающийся ненужным в слаломе-гиганте, укол палкой по-прежнему остается существенным элементом современной техники и используется большинством высококвалифицированных спортсменов в законченных поворотах на крутых участках трассы. Укол палкой инициирует движение распрямления, а также содействует последующему продвижению центра масс вперед и внутрь в направлении центра будущего поворота.

Распрямление. Это понятие относится в основном к распрямлению «новой» внешней ноги, которая была согнута при завершении предыдущего поворота. Несмотря на то что ноги распрямлены, ни бедра, ни коленные суставы не распрямлены полностью до стадии закрепощения. Распрямление внешней ноги необходимо для выполнения правильного заклона и достижения достаточного смещения лыж.

Продвижение-опережение. Под этим понятием имеется в виду движение центра масс в направлении центра будущего поворота. Комбинация распрямления и продвижения позволяет спортсмену начать новый поворот в положении правильного заклона с выровненными бедрами-плечами и распрямленной внешней ногой.

Главными задачами тренировок являются изучение и совершенствование техники в видах горнолыжного спорта, развитие необходимых физических и волевых качеств спортсмена, а также освоение тактических приемов ведения спортивной борьбы.

В горнолыжном спорте происходит непрерывный процесс совершенствования техники и методов ее усвоения. То, что было хорошо вчера, на сегодняшний день может не годиться. Это необходимо учитывать потому, что составленная программа обучения и подготовки разрядников может существовать несколько лет, но воспитание спортсменов высокого класса не должно ограничиваться узкими рамками программы, т.к. это будет означать остановку. Тренеру необходимо ставить перед собой цель вырастить чемпиона, поэтому, придерживаясь основных принципов педагогики, он должен применять их индивидуально, потому что каждый талант идет к мастерству своим путем. Это можно назвать областью искусства, а настоящему искусству чуждо «поточное производство».

Создание методики подготовки высококвалифицированных спортсменов является чрезвычайно трудной задачей. Существует много

отличных друг от друга мастеров и чемпионов горнолыжного спорта. Но главным и необходимым условием для хорошей работы является атмосфера дружного коллектива, в котором поощряется развитие индивидуальных качеств и товарищеское соперничество. Нужно указывать общее направление к модели идеального движения и стремиться помочь достигнуть цели за счет хорошей организации учебно-тренировочного процесса. Тренеры, которые творчески подходят к организации своей работы, являются сами если не авторами, то, по крайней мере, соавторами методики подготовки спортсменов высокого класса. Их обобщенный опыт ложится в основу современной методики.

В своей работе тренер должен акцентировать внимание на творческой активности самих спортсменов, потому что без их личной инициативы и заинтересованности, без самоанализа не может быть успешным учебно-тренировочный процесс. Самоподготовка хорошо мобилизует психологически, а также развивает чувство личной ответственности за результат. Кроме того, доверие к ученику и поощрение его самостоятельности создает благоприятный фон для тренерской работы.

В любом из видов горнолыжного спорта тактика тесно соприкасается с техническими приемами, ибо 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. Однако оголтелая скорость к добру не приводит, поэтому слаломист должен хорошо знать свой «регламент».

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, трезво оценивая наиболее простые и трудные участки;

- способность по возможности «растягивать» аритмичную постановку отдельных ворот до усредненного ритма данной трассы и кривизны поворотов.

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.

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, 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, это зависит от индивидуальности спортсмена.

Техническая и тактическая подготовка составляет одно целое. Отдельное и пристальное внимание в рамках многолетней Программы необходимо уделять методической части тренировок в различных видах горнолыжного спорта и психологической подготовке обучающихся.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

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

Горнолыжный спорт как вид спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решения, воспитание воли. Психические процессы, характерные для деятельности горнолыжников: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а так же гибкость и быстрота мышления (принятия решения), среди волевых качеств особенно выделяется решительность и смелость. Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

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

Задача психологической подготовки на тренировочном этапе и спортивного совершенствования является формирование спортивной

мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнований, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному – от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

3.7. Применение восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в

повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в **Таблице 11.**

Таблица 11. Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
Психологические	
<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
Медико-биологические	
<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани 	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в **Таблице 12**.

Таблица 12. Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные	Устанавливаются в соответствии с

Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	консультации	графиком
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.9. Тренерская и судейская практика.

Одной из задач Учреждения в рамках реализации программы спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать

результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Лица, проходящие подготовку на этапе спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику горнолыжного спорта, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения программы, занимающимися является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта горнолыжный спорт указано в **Таблице 13**.

Таблица 13. 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.	

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах в рамках Программы представлены в **Таблицах 14, 15, 16, 17.**

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег 30 м сходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)

Таблица 15: Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег 30 м сходу (не более 6,9 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)

Таблица 16. Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 15. Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1600 м)	Бег 6 минут (не менее 1400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4.3. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Врачебный и биохимический контроль на этапах спортивной подготовки

осуществляется на базе Учреждения, а также на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

Осуществление медицинского осмотра и организация систематического медицинского контроля;

- углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта;

- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта горнолыжный спорт в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа № 2»:

Список литературных источников:

1. Александрова Г. В. Методические проблемы моделирования специальной подготовленности квалифицированных спортсменов // Управление в процессе тренировки квалифицированных спортсменов. - Киев: б.и., 1990
2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: основы тренировки / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Горяйнов А. Горные лыжи и сноуборд. - М.: РИПОЛ, 2004
5. Зырянов В.А. Тренировка горнолыжника. – М.: Физкультура и спорта, 1970
6. Зырянов В.А. Подготовка горнолыжника. - М. Физкультура и спорт, 1986.
7. Зырянов В.А., Ремизов Л.П. техника горнолыжного спорта - М. Физкультура и спорт, 1986.
8. Кравцов А.М., Абалян А.Г. Современные подходы в подготовке горнолыжников и сноубордистов высокой квалификации. – М.: Дивизион, 2011
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. Киев: Олимпийская литература, 1999
10. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
11. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003
12. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987
13. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000
14. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: ВНИИФК, 1994
15. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987
18. Ялакас С.И. Школа горнолыжника. – М.: Физкультура и спорта, 1973

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fgssr.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

4. Официальный сайт FIS [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fis-ski.com>.

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется и утверждается Учреждением ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий исполнительного органа государственной власти Камчатского края, осуществляющего государственное регулирование в сфере физической культуры и спорта, и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации по горнолыжному спорту.

*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий – План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта горнолыжный спорт, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий региона и является неотъемлемой частью настоящей Программы.