Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Каменска-Уральского»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A8001DE0762880083511597EDA3CB66
Владелец: Баренбаум Михаил Юрьевич
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ»

_____М.Ю. Баренбаум
«02» марта 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	2-3
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

г. Каменск-Уральский
2026г.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025г. № 1140 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – ФССП) и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.12.2022г. № 1144.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Горнолыжный спорт входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924 г. и является Олимпийским видом спорта.

Горнолыжный спорт - это разновидность мотивированной и целенаправленной двигательной деятельности человека в виде управления движением системы «человек-лыжи» в нестандартных условиях спуска при действии скатывающей силы в качестве причины движения. Дисциплина «Горнолыжный спорт» - является видом спорта, включает в себя несколько состязаний: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант, горнолыжные комбинации, командные соревнования, параллельный слалом, которые являются соревнованиями и результатом является распределение по занятым местам и/или выдача грамот.

Скоростной спуск (англ. downhill - «вниз с холма») - прохождение специально подготовленной трассы (которая проложена по естественному рельефу склона, и предусматривает прохождение через направляющие ворота, преодоление трамплинов, поворотов, бугров, гребней и т.д.) за максимально короткий отрезок времени. Трасса помечается с двух сторон цветными линиями на снегу или яркими флажками, на ней расположены направляющие ворота - сдвоенные древки с флагами красного и синего цвета прямоугольной формы. Спортсмены, в отдельных случаях, могут развить скорость до 140 км/ч, длина полета при прыжках может составлять от 40 до 50 м. Перепад высот у мужчин составляет от 800 до 1100 м, у женщин - от 500 до 800 м.

Слалом (от норв. *slalam* «спускающийся след») - максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (за пропуск ворот или пересечении их одной лыжей спортсмены снимаются с соревнований). Длина трассы составляет от 450 до 500 м, перепад высот между стартовой и финишной точкой - от 60 до 150 м; ширина ворот, установленных на трассе - от 3,5 до 4 м, расстояние между ними может колебаться от 0,7 до 15 метров. Лыжники развивают скорость до 40 км/ч. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.

Гигантский слалом - это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот составляет: для мужчин от 250 до 450 м для женщин от 250 до 400 м. Ворота гигантского слалома состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 4 до 8 м, расстояние между двумя ближайшими древками двух последовательных ворот должно быть не менее 10 м. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 40 м.

Супер-гигант - это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот на трассах для мужчин составляет 500-700 м, для женщин - 400-600 м. Ворота для супер-гиганта состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 6 до 8 м - расстояние между двумя ближайшими внутренними древками открытых ворот,

и от 8 до 12 м - для закрытых ворот. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 30 м.

Для проведения комбинированных соревнований существуют следующие модели:

Супер-комбинация включает один заезд (одну попытку) слалома и один заезд (одну попытку) скоростного спуска либо супер-гиганта. Оба заезда проводятся в один и тот же день. Победитель определяется по суммарному минимальному времени в двух видах (слалом + скоростной спуск, либо слалом + супер-гигант).

Классическая комбинация представляет соревнования, в зачёт которых идёт результат одного скоростного спуска и одного слалома. Каждое состязание судится отдельно.

Особые формы комбинаций - соревнования, включающие комбинацию трёх (троеборье) или четырёх (четырёхборье) состязаний согласно международным правилам ФИС.

Командные соревнования - соревнования, победитель которых определяется по результатам трёх лучших из пяти участников команды (если в Положении о соревнованиях не оговорено иное). Участники каждой команды должны быть названы до жеребьёвки. При равной сумме очков порядок мест определяется по лучшим командным результатам, показанным в отдельных видах в следующей последовательности: скоростной спуск, супер-гигант, гигантский слалом, слалом.

Параллельный слалом - это вид соревнований, в которых два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам. Трассы, расположенные рядом, должны максимально соответствовать друг другу по параметрам: рельеф, снежный покров, количество ворот и др. Перепад высот на трассе должен быть от 80 до 100 м при количестве ворот от 20 до 30. Установленная и размеченная трасса должна быть жёсткой и подготовлена по всей ширине аналогично трассе слалома. Трасса должна быть полностью огорожена. Повороты на трассе размечаются следующим образом. Каждый знак поворота состоит из двух слаломных древков, между которыми натягивается полотнище флага для гигантского слалома. Если трассы только две, то одна трасса размечается красными флагами (левая по ходу), а другая - синими.

Отличительной особенностью горнолыжного спорта являются сложные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований - различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развивание скорости - варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать различные задачи, возникающие при прохождении трассы.

Специфика организации учебно-тренировочного процесса горнолыжника

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского» (далее СШ) ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель - учебно-тренировочные занятия, непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам, или организуют тренировки на снегу в высокогорье на ледниках и снежниках.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в СШ являются:

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

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В основу подготовки горнолыжника положен годичный учебно-тренировочный цикл, который в соответствии с закономерностями развития спортивной формы делится на три периода: подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности занимающихся и календаря спортивных мероприятий, соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2-3 этапа (мезоцикла), в

которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов.

В наиболее продолжительном, подготовительном, периоде (лето-осень) создают и развивают предпосылки для становления спортивной формы, для выполнения больших по объему и интенсивности тренировок и соревнований. Обычно подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На первом этапе отдается предпочтение ОФП - общефизической подготовке. С наступлением осени (на специально-подготовительном этапе) в тренировке преобладает специальная физическая подготовка (СФП). Также изучают и совершенствуют технику горнолыжного спорта.

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

Для переходного периода, который наступает после окончания горнолыжного сезона, характерен спад спортивной формы. Задача этого периода состоит в устранении последствий перенапряжения и утомления, в создании условий для полноценного активного отдыха и постепенного перехода к новой ступени спортивного совершенствования. В это время существенно сокращают объем и особенно интенсивность занятий, используют такие формы физической активности, которые больше нравятся горнолыжникам. Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, плавание, туризм, легкая атлетика, упражнения ГТО).

Продолжительность периодов в разных группах различна. Для группы начальной подготовки и группы спортивной специализации 1-го года обучения деление годичного цикла на периоды носит условный характер, так как занимающиеся только приобщаются к спорту.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам и примерным упражнениям в них, как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом, от погодных условий, которые в силу специфики горнолыжного спорта могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность учебно-тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технико-тактической подготовки во время зимнего сезона.

Учебно-тренировочный процесс в СШ планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Программа предназначена для лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров-преподавателей, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам.

Структура системы многолетней подготовки горнолыжника

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки установлены следующие этапы и периоды:

1) этап начальной подготовки;

периоды: - первый год подготовки;

- свыше первого года подготовки;

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

периоды: - начальной специализации;

- углубленной специализации;

3) этап совершенствования спортивного мастерства;
4) этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью СШ является подготовка спортивного резерва, для достижения которой на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально -этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Свердловской области, Российской Федерации.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса Программа ориентирована на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добьются своих высших достижений в горнолыжном спорте. При планировании спортивных результатов по годам обучения в СШ следует соблюдать известную меру, во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во - вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо меть в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Выделяют сроки сенситивных (благоприятных) периодов развития того или иного физического качества, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			

Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для этапа начальной подготовки необходимо использовать широкий круг средств и методов разносторонней физической и технической подготовки, особенно (подвижные и спортивные игры, упражнения и виды спорта, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств).

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Ее эффективность значительно повышается, если тренер-преподаватель будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с создания представления о нем. Это осуществляется не только на этапе первоначального разучивания, но и продолжается на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрейшее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупреждать.

В технической подготовке используют два методических подхода:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности учитываются при планировании средств физической и технической подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап

спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «горнолыжный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Медицинские требования к обучающимся
по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «горнолыжный спорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Образовательная деятельность в учреждении организована в течение всего календарного года, включая каникулярное время (46 недель в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на самостоятельную подготовку обучающегося). Каждый обучающийся имеет право заниматься на нескольких отделениях, переходить в процессе обучения из одного отделения в другое.

Учебно-тренировочные занятия проводиться по группам.

Расписание занятий групп составляется для создания наиболее благоприятного режима обучающихся, по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим и медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углублённого медицинского обследования		

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	5	6	4	4
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Учреждением указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые

стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-26	21-25	17-22	17-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	24-29	24-29	22-29	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	8-10	8-10	9-11	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	22-33	28-33	30-33	33-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8-10	8-10	9-11	9-11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

При составлении учебно-тренировочного плана учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт». Примерный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» представлен в Приложении № 1.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Примерный календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 3.

Инструкторская и судейская практика

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Инструкторская и судейская практика, час	0	0	41-62	66-93	93-137	112-183

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	2-9	3-12	10-29	16-37	41-74	62-166

Для восстановления работоспособности спортсменов и занимающихся спортивной школы необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современных горных лыжах вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и

психологических средств, то 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 учебно-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.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
- ультрафиолетовое облучение (по схеме);
- отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- обед;
- послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно - сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается, увеличивается риск получения травмы. Необходимо срочно и резко снизить учебно-тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще горнолыжного спорта, так и непосредственно характера учебно-тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах, факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий.

Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных микро - и макроциклов;
- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления;
- создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма горнолыжника имеет ОФП.

ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем

случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц и на быстроту. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в целях развития выносливости, восстановительных процессов и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в горных лыжах, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов.

Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого - биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в горнолыжном спорте.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в горнолыжном спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

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

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

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

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

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6,50	7,0	6,0	6,50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1

1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.00
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5	4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1400	1250
	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.3.	Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	21
1.7.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1600	1400
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,5	8,5
2.2.	Бег 6 мин	м	не менее	
			1600	1400
2.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.4.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

4. Рабочая программа

Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт» разрабатывается индивидуально каждым тренером-преподавателем Учреждения ежегодно, на каждый этап подготовки, в соответствии с тарификацией тренера-преподавателя на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Рабочая программа определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приемы организации образовательного и спортивного процессов, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки:

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества. При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий. Поддерживать у занимающихся постоянный интерес к занятиям, используя игровые формы, эстафеты. Развивать профилирующие качества (адаптационную ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, независимую работу ног). Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастикой и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. Тренеры-преподаватели часто допускают ошибку, «накачивая» спортсменов большой силой в ущерб ловкости и гибкости, что ухудшает координацию движений и затрудняет совершенствование техники. Желательно после каждого упражнения на силу выполнять упражнение на растягивание работавшей мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения, в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения - бег «змейкой», бег со сменой направления движения и с поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, натянутом тросе, упражнения с использованием тренажерного снаряда «кузнечик».

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

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

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

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

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на лыжах.

Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической

подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу же исправлены.

Для исправления возникающих искажений в технике движений используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению занимающихся торможению, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности занимающихся в своих силах, смелости.

Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15-25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими - 8-12 градусов, с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением учебно-тренировочного склона и применением конькового хода. Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводят занятия, были подготовлены, т.е. были укатаны и в меру жесткими, но не ледяными.

В целях развития у детей устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в учебно-тренировочные занятия широко включают подвижные игры и эстафеты с выполнением освоенных движений.

Длина лыж должна увеличиваться индивидуально в зависимости от успешного овладения техникой поворотов.

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

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

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

Изучать материалы рекомендуется в той последовательности, в какой он изложен в программе.

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1 год обучения:

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

После выполнения силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и расслабление. Упражнения на гибкость выполняют на каждом занятии.

Следует также дать ряд обязательных упражнений для самостоятельного выполнения в утренней зарядке.

В переходном периоде спортсмены могут тренироваться самостоятельно. В этом случае необходимо дать перечень обязательных упражнений, включив задания на укрепление мышц, развитие гибкости и общей выносливости. Остальное время спортсмены могут заниматься другими видами спорта - футболом, теннисом, велоспортом, волейболом.

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

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

В осенний период (сентябрь-октябрь), используя специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие), необходимо обеспечить:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие мышц, принимающих участие в выполнении горнолыжных приемов;
- создание правильного представления горнолыжных приемов;
- создание правильного представления о технике о горнолыжного спорта, совершенствование функциональной физической подготовки занимающихся.

Включение в занятия встречных эстафет и подвижных игр «Охотники и утки», «Защита укрепления» способствуют совершенствованию реакции на движущийся объект, проявлению смелости и решительности.

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

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

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

Совершенствование горнолыжной технике осуществляют в условиях - на повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалома, слалома-гиганта или скоростного спуска.

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

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

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

Желательно придерживаться такой последовательности в обучении:

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

Включение элементов фигурного катания, игр и прыжков на лыжах в учебно-тренировочные занятия проводится не только с целью повышения эмоциональности тренировки, а как средство расширения двигательных возможностей спортсменов, совершенствования «чувства канта», точности восприятия направления и скорости движения, восприятия своего положения в пространстве.

2 год обучения

При проведении занятий в учебно-тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для

развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть, слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы.

Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя дети неохотно его выполняют.

Нужно чередовать бег с играми, с ускорениями (непродолжительными), бег трусцой с многоскоками.

У мальчиков половое созревание наступает в 13-15 лет.

Для этого возраста (до 13 лет) мальчики хорошо осваивают новые движения, поэтому очень важно, чтобы они изучали больше различных форм и типов движений, в том числе разучивали и совершенствовали технику спусков и поворотов, технику прохождения трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска. Но занятия не должны быть чрезмерно интенсивными. Всегда необходим достаточный отдых для восстановления.

При развитии физических качеств в подготовительном периоде придерживаться правил:

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

- Для развития силы нужно использовать собственный вес ребенка, выполняя, отжимания, выпрыгивания. Статистические упражнения используют в ограниченном объеме. После силовых упражнений нужно дать упражнения на силу и гибкость в ежедневную утреннюю гимнастику.

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

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

В летний период используют занятия плаванием и прыжками в воду, что укрепляет здоровье, закаливает организм детей, развивает их сердечнососудистую и дыхательную системы. Кроме того, летом нужно провести 2-3 сбора на снежниках или ледниках для обучения и совершенствования техники и тактики горнолыжного спорта. Следует помнить, что высокогорные условия предъявляют повышенные требования к сердечнососудистой системе человека в связи со сниженным парциальным давлением кислорода. Поэтому нужно организовывать тщательный медицинский контроль, при интенсивных нагрузках давать достаточное время для отдыха между упражнениями.

Совершенствование техники в слаломе и слаломе-гиганте осуществляют на коротких отрезках трассы длинной 100-150 м (слалом) и 150-250 м (слалом-гигант), избегая тренировок на длинных участках в связи с тем, что напряженная физическая нагрузка продолжительностью 7-10 дней в обычных базовых условиях, где используют занятия по общей физической подготовке (плавание, спортивные игры, легкий бег, общеразвивающие упражнения).

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

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

<u>3 год обучения</u>

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст детей. Известно, что некоторые дети быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие дети больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание детей и возможны нарушения в гармонии размеров тела и сердца, вследствие чего деятельность сердца отличается низкой экономичностью и слабым адаптационными возможностями к физическим нагрузкам. В то же время высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и успешному усвоению сложных двигательных навыков.

К 12-13 годам завершается созревание двигательного анализатора, что позволяет успешно вести работу по совершенствованию горнолыжной техники. В связи с этим основное внимание в работе должно уделяться совершенствованию техники спусков и поворотов на лыжах и прохождению трасс слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

Физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не должна быть слишком интенсивной. Для этого между упражнениями дают достаточный интервал для отдыха. Длительность физической нагрузки при прохождении трасс в большинстве занятий не должна превышать 22-25 с, так как при нагрузке продолжительность от 30 с до 2 мин., с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную учебно-тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1 -2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5-4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Каждый спортсмен должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером-преподавателем с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов.

Большое внимание следует уделить развитию анаэробных возможностей организма спортсменов.

Для этого на занятиях в осеннем и летнем этапах подготовки включают бег средней интенсивности продолжительностью до 12-15 мин. Если дети неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2 -4 пробежки продолжительностью по 3-5 мин., чередуя бег с играми или легкими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

В летний период, организуя тренировки на снежниках или ледниках, работая над совершенствованием техники спусков и поворотов без трасс и на трассах слалома и слалома-гиганта, уделять повышенное внимание безопасности в связи с особенностями горного климата (необходимость акклиматизации, возможность возникновения горной болезни), опасностями лавин, камнепадов,

ледниковых трещин.

4 год обучения

Следует учитывать, что у подростков этого возраста продолжается половое созревание. В этот период отмечается резкий скачок роста. При этом развитие отдельных систем и органов происходит неравномерно, в частности быстро растет длина тела, некоторым отставанием начинает увеличиваться мышечная масса. Развитие сердечнососудистой системы немного отстает, и это сказывается на физической работоспособности.

Большую часть времени следует работать на коротких отрезках трассы слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска, совершенствуя технику и развивая специальную быстроту.

Развитию специальной выносливости уделяют больше внимания на предсоревновательном этапе, тренируясь на длинных трассах или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с интервалами отдыха).

В зимний период тренировки в произвольных спусках на пологих склонах также следует уделить внимание продолжительному выполнению поворотов с высокой эффективностью и экономностью (не закрепощаясь, в естественной стойке, свободно, расслаблено).

Особенно важное значение имеет произвольное катание в первые дни тренировки на снегу (в период вкатывания). Для этого желательно иметь длинный, пологий, слегка волнистый склон большой длины.

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

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

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

Нельзя увлекаться «накачиванием» силы в ущерб гибкости, ловкости и быстроте. После силовых упражнений нужно давать упражнения на растягивание мышц и на расслабление. Упражнения на гибкость используют ежедневно, включая в комплексе утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

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

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

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

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

Лыжные гонки включены в тренировки в начале и в конце зимы. В эти периоды обычно снега мало и полноценно на горных лыжах тренироваться нельзя, но на гоночных лыжах можно (весной снег

остается на лесных полянах, а на склонах его уже нет).

Ходьба на лыжах укрепляет здоровье и развивает общую выносливость, необходимую горнолыжнику для выполнения больших объемов учебно-тренировочных нагрузок.

5 год обучения

В этом возрасте у юных спортсменов происходит дальнейшее увеличение мышечной массы, но сердечнососудистая система отстает и поэтому необходимо соблюдать осторожность в дозировании физических нагрузок. Необходимо придерживаться общего правила в определении величины нагрузки - можно повышать объем учебно-тренировочной работы, но между выполнением упражнений давать достаточный отдых. Интенсивность нагрузки должна быть невысокой, при большом объеме работы.

В летний период в занятия включают плавание, прыжки в воду и велогонки на шоссе и по пересеченной местности.

Интенсивность нагрузки должна быть низкой и средней при достаточной продолжительности выполнения. Плавание, велоспорт и гонки на лыжах позволяют развить общую выносливость, необходимую для успешного овладения большими учебно-тренировочными нагрузками.

Гонки на лыжах включены в занятия в начале и конце зимы, когда на склонах снега мало, а на гоночных лыжах ходить можно, так как снег сохраняется в перелесках.

В летний период проводят сборы в горных условиях, работая над совершенствованием техники и тактики слалома и слалома-гиганта. Следует отметить, что сроки проведения летних сборов для тренировки на снежниках или ледниках могут меняться в зависимости от местных условий.

В летний и осенний периоды подготовки (тренировки без лыж) главное внимание уделяют развитию силовых качеств, быстроте реакции, ловкости, гибкости, общей выносливости (аэробных возможностей организма). В качестве учебно-тренировочных средств используют различные физические упражнения на силу, силовую выносливость, гибкость, ловкость, бег и ускорения до 100 м (высокой интенсивности), бег и кросс низкой и средней интенсивности (при ЧСС от 130 до 160 уд/мин) продолжительностью до 30 мин. или бег, чередуемый с ходьбой, кросс по сильнопересеченной местности (в гору - ходьба, с горы - бег).

Велокросс, групповые гонки по шоссе, выполняемые с высокой интенсивностью, бег высокой интенсивности по пересеченной местности - «миникросс» (бег по пологому неровному склону между деревьями или кустарниками) используются для воспитания качеств смелости, решительности, умения спортсмена не терять контроля над своими действиями в сложных ситуациях.

Развитие общей выносливости продолжают, используя упражнения достаточной длительности с низкой и средней интенсивностью выполнения: кроссовый бег, лыжные гонки, плавание, велосипед, спортивные игры на увеличенных для конкретного состава команд площадках.

Тренировки на снегу начинают с вкатывания, восстанавливая и совершенствуя технику поворотов на лыжах. Для этой цели желательно иметь длинный некрутой склон переменной крутизны. В произвольных спусках поворотами среднего и малого радиуса необходимо добиваться свободного, естественного, ненапряженного положения тела и свободного, экономичного, рационального выполнения поворотов с чистым ведением дуги поворота.

Перейдя на учебно-тренировочные трассы слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска, совершенствования техники и тактики осуществляют на коротких участках, развивая специальную быстроту.

Развитие специальной выносливости начинают в период подготовки к соревнованиям (2-4 недели до соревнований), постепенно переходя к прохождению трасс соревновательной длины или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства:

В летний период тренировки на занятиях по общей физической подготовке при использовании плавания, велоспорта и кроссового бега необходимо чередовать эти средства и не планировать их на один день. Интенсивность выполнения этих заданий не должна быть чрезмерно высокой, обеспечивая развитие аэробных возможностей (при ЧСС=140-160 уд/мин.).

Основное внимание на занятиях в летний и осенний период тренировки обращают на развитие физических качеств, ловкости, силы, гибкости, быстроты и общей выносливости.

На занятиях по ОФП, помимо перечисленных учебно-тренировочных средств, можно

использовать большой и малый теннис, водные лыжи, игру в волейбол, водное поло, езду на бадминтон. Особенно полезны упражнения, требующие проявления быстроты реакции, ловкости, координации движений. Следует также использовать упражнения из комплекса ГТО.

При организации летних тренировок на снегу сроки проведения сборов могут быть иными в соответствии с имеющимися условиями.

Сборы в летнее время на снегу посвящают совершенствованию техники поворотов малого и среднего радиуса, технике и тактике слалома и слалома-гиганта. Время сборов может быть другим с учетом местных условий.

В зимнее время занятия по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску чередуют, посвящая каждому виду по одной - две недели, в зависимости от имеющихся возможностей.

Специализация по отдельным видам горнолыжного спорта пока что не предусматривается, хотя уже в этом возрасте должна проявиться привязанность к одному- двум видам.

Для организации учебно-тренировочного процесса в слаломе и слаломе-гиганте требуются более короткие трассы (500-1000 м), которые легче оборудовать и подготовить. Для супер-гиганта и скоростного спуска нужны длинные трассы (желательно 2500-3000 м. со средней крутизной 14-16 градусов), подготовить которые значительно сложнее.

В связи с этим тучебно-ренировочный процесс в горнолыжном спорте во многом определяется местными условиями, наличием подъемников, длиной трасс, перепадом высот, выпадением снежного покрова.

Весьма важно при совершенствовании техники и тактики прохождения трасс обеспечить качественную подготовку снежного покрова (при необходимости с поливом водой).

Древки флагов должны быть оборудованы в соответствии с новыми правилами проведения соревнований.

Основное внимание в занятиях на снегу уделяют технике и тактике горнолыжного спорта, развитию специальной быстроты (быстроты прохождения горнолыжных трасс).

Развитию специальной выносливости посвящают две-четыре недели в предсоревновательный период, проходя данные трассы или используя интервальный метод (проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха).

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

К занятиям и соревнованиям по горнолыжному спорту допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по горнолыжному спорту спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха, а при проведении соревнований соблюдать Правила соревнований по горнолыжному спорту.

Перед началом занятий и соревнований спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

Проверить место занятий и качество подготовки склона. На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

При проведении занятий и соревнований возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов:

- обморожение или переохлаждение;
- потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;
- травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Занятия и соревнования на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже - 20°С (без ветра)

и не ниже -15°С (с ветром).

Запрещается выходить на склон без задания тренера-преподавателя.

Во время тренировки соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки. Непосредственно перед началом тренировки и соревнований 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 занимающихся, 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.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы свидетелям немедленно сообщить о травмированном спортсмене тренеру-преподавателю, позвать медицинского работника горнолыжного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СШ.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», должно обеспечить соблюдение требований к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с таблицами 13, 14, 15;

- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с таблицей 16;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Балансборд	штук	на организацию	2
2.	Барьер спортивный	комплект	на организацию	10
3.	Брусья гимнастические	комплект	на организацию	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на организацию	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на организацию	5
6.	Жилет с отягощением	штук	на организацию	15
7.	Измеритель скорости ветра	штук	на организацию	1
8.	Крепления горнолыжные	комплект	на организацию	10
9.	Лыжи горные	пар	на организацию	10
10.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов	штук	на организацию	10
13.	Мазь (порошкообразная) (для различной температуры)	штук	на организацию	10
14.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
15.	Палки горнолыжные	пар	на организацию	10
16.	Парафины без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	комплект	на организацию	10
17.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Полусфера (для координации и баланса)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
19.	Пояс утяжелительный	штук	на организацию	15
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	на организацию	1
21.	Сани спасательные	штук	на организацию	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
23.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6
24.	Снегоход	штук	на организацию	1
25.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	на организацию	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
27.	Термометр наружный	штук	на организацию	4
28.	Термометр для измерения температуры снега	штук	на организацию	1
29.	Тиски для фиксации горных лыж	комплект	на организацию	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	на организацию	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	на тренировочный спортивный зал	10

33.	Фитбол	штук	на тренажерный зал	3
34.	Штанга с комплектом дисков (5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг)	штук	на тренажерный зал	1
35.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	на организацию	5
	Для спортивной дисциплины «слалом»			
36.	Короткие вешки (чарлики)	штук	на организацию	154
37.	Вешки с пружинным механизмом	штук	на организацию	154
38.	Сети безопасности «тип В» заградительные	пог. метров	на организацию	288
	Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»			
39.	Вешки с пружинным механизмом	штук	на организацию	324
40.	Кисточки для маркировки трасс	штук	на организацию	324
41.	Флаги (панели) для разметки ворот (красны, синий)	штук	на организацию	162
	Для спортивной дисциплины «супер-гигант»			
42.	Сети безопасности «тип В» заградительные	пог. метров	на организацию	4500
43.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	на организацию	3000

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	штук	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
4.	Парафины без содержания фтора различной температуры (упаковка не менее 180г)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на организацию	10
2.	Защита горнолыжная	комплект	на организацию	10
3.	Очки защитные	штук	на организацию	10
4.	Чехол для лыж	штук	на организацию	10
5.	Шлем	штук	на организацию	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
8.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

7. Информационное обеспечение программы,

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе с лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «горнолыжный спорт» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа города Каменска-Уральского»

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Приказом Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554.
2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «горнолыжный спорт», утверждены приказом Минспорта России от 26 декабря 2014 года № 1082.
3. Приказ Минспорта России от 18 июня 2013 года N 396 «Об утверждении федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (Зарегистрирован Минюстом России 13 августа 2013 г. N 29375).

Литература

4. Бонеэ О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 207 с.
5. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 24 с.
7. Волков, В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
9. Жубер, Ж. Горные лыжи: техника и мастерство. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 397 с.
10. Жубер, Ж. Самоучитель горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 216

с.

11. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.

12. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51.

13. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 199 с.

14. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. - 5-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 496 с. - (Учебник для институтов физической культуры).

15. Зырянов, В. А. Техника горнолыжного спорта / В. А. Зырянов, Л. П. Ремизов. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 192 с.

16. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 191 с.

17. Карлышев, В. М. Использование данных текущего контроля в тренировке квалифицированных горнолыжников // Научные основы управления подготовкой спортсменов. - Л.: ЛНИИФК, 1982. - с. 42-46.

18. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. - Л.: ЛНИИФК, 1983. - с.17-20.

19. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 217 с.

20. Килли, Ж.-К.Мысленная тренировка горнолыжника // Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1979, Вып. 1. - с. 56-50.

21. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осеннелетнем периоде // Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. - с. 5155.

22. Лебединский, Ю.В. Игры на лыжах / Ю. В. Лебединский и др. - Горький, 1973.

23. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, № 11, с. 31-34.

24. Макарова, Г.А.Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.

25. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977. - 280 с.

26. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и. доп.

- СПб.: Лань, 2005. - 384 с.

27. Международные правила лыжных соревнований (FIS).

28. Межоха, Т. С. Белые звезды Альп. - М.: Советская Россия, 1972.

29. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев-Штиинца, 1983.

30. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. - Алма- Ата.: КазГИФК, 1983. - 91 с.

31. Орехов Л.И., Лисовская Н.И., Герасименко В.Г. Контроль скоростно-силовой подготовленности горнолыжников // Скоростно-силовая подготовка высококвалифицированных спортсменов. М.: ВНИИФК, 1989. - с. 98-99.

32. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.

33. Петров, В.А. Механика спортивных движений / В.А.Петров, Ю.А. Гагин. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

34. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1970.

35. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям / А. Ц. Пуни. - М.: ФиС, 1969.

36. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.: ил.

37. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с.

38. Фарфель, В.С. Физиология спорта. - М.: Физкультура и спорт, I960. - 284 с.

39. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 288 с.

40. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1975.

- 208 с.

41. Филин, В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т. 2. - с. 50-56.

42. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.

43. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

44. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. - М.: Медицина, 1977.

45. Ялакас, С. И. Школа горнолыжника. - М.: ФиС, 1973. - 119 с.

Интернет-ресурсы

46. http://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.

47. http://www.fgssr.ru - Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.

48. http://www.fis-ski.com - Интернациональная лыжная Федерация.

49. http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm - Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.

50. www.sportizdorove.ru - Спорт и здоровье.

51. www.lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

52. www.fizkulturaisport.ru - Теория и методика физической культуры и спорта.

53. www.ns-sport.ru - Спортивный обозреватель.

54. http://www.fismag.ru - Журнал «Физкультура и спорт».

55. http://www.teoriya.ru - Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

56. http://www.rusada.ru - Российское антидопинговое агентство.

57. http://www.wada-ama.org - Всемирное антидопинговое агентство.

58. http://www.roc.ru - Олимпийский комитет России.

59. http://www.olympic.org - Международный олимпийский комитет

Приложение № 1

Примерный учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	59-99	87-111	119-160	174-234	176-274	212-366
2.	Специальная физическая подготовка	86-146	129-156	124-180	199-271	228-361	224-399
3.	Техническая, теоретическая, психологическая подготовка	4-9	6-12	15-24	24-37	20-37	12-83
4.	Аттестация	3-6	6-8	10	14-15	16-18	18-22
5.	Соревновательная деятельность	0	3-8	42-62	66-93	93-137	112-183
6.	Инструкторская и судейская	0	0	41-62	66-93	93-137	112-183
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-9	3-12	10-29	16-37	41-74	62-166
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	27-36	36-48	60-72	96-108	120-144	144-192
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного уровня	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 3

План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и на борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	***Вид программы***	***Тема***	***Ответственный за проведение мероприятия***	***Сроки проведения***	***Рекомендации по проведению мероприятий***
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		-	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»

	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе