



КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное учреждение Ленинградской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
по горнолыжному спорту, фристайлу»  
(ГАУ ЛО «СШОР ГСФ»)

П Р И К А З

«04» сентября 2020 г

№ 09-10/43-01

**«Об утверждении Программы по горнолыжному спорту для прохождения подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в группах на платной основе в государственном автономном учреждении Ленинградской области «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту, фристайлу»**

Руководствуясь Федеральным законом от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом государственного автономного учреждения Ленинградской области «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту, фристайлу»,

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить «Программу по горнолыжному спорту для прохождения подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в группах на платной основе» в государственном автономном учреждении Ленинградской области «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту, фристайлу».
2. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

А.А. Беляева

Утверждена:  
Приказом директора  
ГАУ ЛО «СШОР ГСФ»  
№ 03-20/43-06т «22» 09 2020г.

**Программа**  
**по горнолыжному спорту**  
**для прохождения подготовки**  
**на спортивно-оздоровительном этапе**  
**в группах на платной основе**

срок реализации 1 год  
(начало занятий с 3,5 лет)

Разработчик программы:  
Петрова Т.В.  
Короткова И.А.  
Черепанова О.С.

Принято на тренерском совете  
ГАУ ЛО «СШОР ГСФ»  
22.09.2020г

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Пояснительная записка</b>	<b>1</b>
<b>I.</b>	<b>Нормативная часть</b>	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>4</b>
2.1.	Организационно-методические указания	4
2.2.	Учебный план	4
2.3.	План-схема годового цикла подготовки	5
2.4.	Результат освоения программы	6
2.5.	Теоретическая подготовка	7
2.6.	Программный материал для практических занятий	8
2.6.1.	Общефизическое развитие	8
2.6.2.	Специально-подготовительные упражнения	8
2.6.3.	Специально-техническая подготовка	9
2.6.4.	Освоение элементов других видов спорта и подвижные игры	9
2.7.	Методические рекомендации	11
2.8.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	12
2.9.	Восстановительные средства и мероприятия	14
<b>III.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования</b>	<b>15</b>
<b>IV.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>16</b>
	Приложение №1	17
	Приложение №2	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для прохождения подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в группах на платной основе (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», Уставом Государственного автономного учреждения Ленинградской области «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту, фристайлу» (далее – ГАУ ЛО «СШОР ГСФ»), Положения о порядке приема и отчисления в ГАУ ЛО «СШОР ГСФ» для групп на платной основе.

Программа рассчитана на подготовку по горнолыжному спорту детей и молодежи в возрасте от 3,5 лет в группах на платной основе. Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки резерва для поступления на программу спортивной подготовки, и содействует успешному решению задач физического развития и воспитания детей.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического обучения, воспитания и развития занимающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в горнолыжном спорте;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- отбор одаренных детей и их дальнейшее обучение по программе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Программа раскрывает цели и задачи, средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего

процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных горнолыжников, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, изучение техники и тактики горнолыжного спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для перехода на программу спортивной подготовки по горнолыжному спорту.

Программой предусмотрен возраст для начала занятий горными лыжами – 3,5 года.

Срок реализации программы 1 год.

## I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы определяет основные требования к ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теоретической, физической, технико-тактической, соревновательной) и нагрузок разной направленности, а также по структуре спортивной подготовки.

При реализации Программы осуществляется тренировочная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, овладение основами катания на горных лыжах.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности занимающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 3,5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с Положением о порядке приема и отчисления в государственном автономном учреждении Ленинградской области «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту, фристайлу» для прохождения подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в платных группах. Перевод занимающихся на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовки осуществляется на основании решения тренерского совета при выполнении условий:

- успешного выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке;
- соответствия возраста занимающегося, указанного в стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт».

*Таблица 1*

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Физкультурно-спортивный	3,5	4 - 20	2	Выполнение норм ОФП для перехода на этап начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» при условии достижения 8 лет на момент зачисления

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов, а также организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

### **2.1. Организационно-методические указания**

В соответствии с основной направленностью и задачами Программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются продолжительность и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичном цикле.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

При проведении занятий с дошкольниками тренеры в первую очередь руководствуются принципами оздоровительной направленности.

Для анализа и корректировки реализации Программы используются следующие критерии:

- стабильность состава занимающихся.
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в горных лыжах.

На этом этапе подготовки 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 быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

### **2.2. Учебный план**

Учебный год в группах начинается 1 октября и заканчивается 31 мая. Занятия проходят 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 академический час (45 минут).

Тренировочный процесс включает в себя тренировочные и теоретические занятия, тестирования, участие в контрольных соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях с учётом

возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Таблица 2

**Учебный план по горнолыжному спорту для групп на платной основе  
на 32 недели тренировочных занятий**

№	Разделы подготовки	Количество часов
	Общая физическая подготовка	25
1.	Специальная физическая подготовка	9
2.	Технико-тактическая подготовка	15
3.	Тренировка на трассах	15
4.	Контрольные испытания	Контрольные нормативы по ОФП
5.	Теоретическая подготовка	В процессе тренировки
9.	Воспитательная работа	В процессе тренировки
	Общее количество часов	64

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами данной Программы.

### **2.3. План-схема годичного цикла подготовки**

Особенность реализации Программы – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Периодизация подготовки в группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. В октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. С ноября включается специальная физическая и технико-тактическая подготовка на горнолыжном склоне с акцентом на обучение технике катания и развитие скоростно-силовых двигательных качеств. В апреле-мае осуществляется переключение на другой вид деятельности: основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием акробатических, гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений. Включаются занятия по освоению элементов других видов спорта и подвижные игры. Внимание также уделяется теоретическим занятиям. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

Задачей Программы будет являться набор в первый год максимально большего количества детей и формирование у них интереса к занятиям горнолыжным спортом, а также всестороннее гармоничное развитие физических



способностей и овладение основами техники катания на горных лыжах, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

Таблица 3

**План-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп (ч)**

Виды подготовки	Количество часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическая	В процессе занятий								
Общая физическая, другие виды спорта и подвижные игры	25	5	2	2	2	2	2	3	7
Специальная физическая	9	1	2	1	1	1	1	1	1
Технико-тактическая	15	2	3	2	2	2	2	2	
Тренировка на трассах	15		1	3	3	3	3	2	
Контрольные испытания	Контрольно-переводные нормативы по ОФП								
Воспитательная работа	В процессе занятий								
Итого	64	8	8	8	8	8	8	8	8

**2.4. Результат освоения программы**

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков:

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях горнолыжным спортом. в области общей и специальной физической подготовки:
  - освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике горнолыжного спорта;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
    - овладение основами техники и тактики в горнолыжном спорте;
    - выполнение требований, норм и условий их выполнения для перехода в группы начальной подготовки по программе спортивной подготовки;
    - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

В результате освоения Программы дети должны:

Таблица 4

Знать	Уметь
Правила поведения на склоне. Правила безопасного поведения во время занятий. Правила пользования канатно-буксировочной дорогой КБД различного типа (кресельные, бугельные). Особенности прохождения трасс различных горнолыжных дисциплин.	Сохранять правильное положение над лыжами (горнолыжная стойка). Удерживать динамическое равновесие и баланс в прямом спуске и в дугах на склоне не более 15 градусов. Осуществлять торможение плугом, упором, падением, проскальзыванием на параллельных лыжах поворотом. Выполнять развороты переступанием, махом. Выполнять уверенный спуск в сочетании с координированной работой рук (палок) на лыжах в дугах на склоне не более 15 градусов. Выполнять серии сопряженных поворотов на склоне не более 15 градусов в дугах. Выполнять резаные повороты на склоне до 10 градусов. Выполнять упражнения на смещение центра тяжести на склоне не более 15 градусов.

### 2.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и пояснений на практических занятиях.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Таблица 5

#### Приблизительные темы для теоретической подготовки для групп начальной подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

2.	Закаливание организма	Закаливание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3.	Техника безопасности	Место занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения на склонах, подъемниках, при падении на трассах. Правила поведения на спортивных площадках и тренажерах

## 2.6. Программный материал для практических занятий

### 2.6.1. Общефизическое развитие.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

*Бег.* Бег низкой, средней интенсивности, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег; бег с ускорением; бег с изменением траектории.

*Прыжки.* Прыжки, многоскоки – вперед, назад, в стороны, в глубину с поворотами, на одной, на обеих ногах.

*Элементы гимнастики.* Кувырки, перевороты, упражнения на гибкость и растяжку.

*Приседания, отжимание, подтягивание.*

*Упражнения на равновесие.* Упражнения на гимнастическом бревне, парные упражнения.

*Подвижные игры и элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий. (Приложение 1)*

### 2.6.2. Специально-подготовительные упражнения.

*Имитационные упражнения.* Имитация спуска на лыжах, имитация поворотов на лыжах.

*Упражнения на роликовых коньках:* Упражнения на статическое равновесие при малой опоре. Приседания, наклоны обоих коньков, влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге. Перенос веса тела на разные ноги и одновременное сгибание внутренней ноги. Переступание с поворотом направо, налево, кругом. Правильные падения.

*Упражнения на плоской поверхности.* Бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением. Бег елочкой. 14 Бег по кругу. Бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве. Повороты в обе стороны. Использование тормоза при торможении. Торможение поворотом.

*Упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров.* Скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное

поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Невысокие прыжки, пружинки, фонарики. Прыжки через линию параллельную линии падения. Повороты в обе стороны. Скольжение в дугах. Скольжение в горнолыжной стойке (с палками).

*Подвижные игры на роликовых коньках на склоне до восьми градусов, длиной 25- 30 метров. «Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров). Эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.*

*Упражнения на склоне до 10 градусов. Спуск по прямой на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка). Приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге. Развороты торможением, сопряженные повороты.*

*Подвижные игры на лыжах. «Салочки», различные эстафеты.*

### **2.6.3. Специально-техническая подготовка.**

*Упражнения на склоне до 15 градусов. Прямой спуск на параллельных лыжах. Сохранение правильного положения над лыжами (горнолыжная стойка) с использованием палок. Упражнения на динамическое равновесие и баланс (приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге) в дугах. Торможение плугом, клином, соскальзыванием на параллельных лыжах, торможение поворотом, торможение падением. Разворот махом, переступанием. Спуск в дугах, «улыбка», сопряженные повороты среднего радиуса. Упражнение на скоординированную работу рук и ног, в момент поворота.*

*Упражнения на склоне до 10 градусов. Смещение центра тяжести при спуске на параллельных лыжах («Собирание яблок», «Убей комара»). Прыжки боком через линию, параллельную линии падения. Спуск по учебной трассе. Прохождение трассы слалома-гиганта.*

*Подвижные игры на лыжах. «Салочки», различные эстафеты с использованием предметов, горнолыжных палок. Соревнования на скорость. 15*

### **2.6.4. Освоение элементов других видов спорта и подвижные игры.**

Для увеличения уровня подготовки юных горнолыжников в тренировочный процесс должны включаться элементы из различных видов спорта. Внедрение в процесс подготовки различных видов спорта обеспечивает уклонение от монотонной тренировочной деятельности, способствует повышению психологического состояния обучающихся и получению удовольствия от занятий спортом. В процессе подготовки горнолыжников используют: гимнастику, акробатику, легкую атлетику, подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм юных спортсменов, но особенное их значение заключается в сильном воздействии на вестибулярный аппарат. С помощью этих

упражнений наиболее эффективно развиваются способность ребенка ориентироваться в пространстве, чувство равновесия. Умение сохранять равновесие очень важно для овладения техникой катания на лыжах и успешного прохождения трасс. Для того чтобы поддерживать равновесие своего тела, юным горнолыжникам нужно развивать статическую и динамическую координацию с помощью специально подобранных с этой целью упражнений.

Упражнения в лазаньи и перелезании способствуют развитию силы мышц (особенно мышц верхних конечностей и плечевого пояса), ловкости, координации движений, выносливости и, кроме того, имеют непосредственно прикладное значение.

Упражнения с набивными мячами состоят в основном из переключивания, передач, бросков, ловли мяча, дополняемых различными элементарными движениями (наклонами, поворотами, приседаниями и др.).

Упражнения в висах и упорах помогают совершенствовать способность к ориентированию в пространстве при необычных положениях тела, воспитанию ловкости, гибкости, силы рук, плечевого пояса и туловища.

Большое значение в системе подготовки имеет использование элементов легкой атлетики. В тренировочном процессе горнолыжников прыжки являются естественным видом упражнений для развития координационных способностей. Они характеризуются кратковременными, но сильными мышечными напряжениями, помогают концентрировать свои усилия и быстро ориентироваться в пространстве, развивают координацию движений, глазомер, содействуют развитию быстроты, ловкости, смелости. Прыжковые упражнения также оказывают положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Прыжки можно разделить на прыжки в высоту, в длину, со скакалкой и прыжки с высоты. Прыжки со скакалкой и прыжки с высоты являются подготовительными к прыжкам в высоту и в длину.

При обучении бегу обращается внимание на свободу движений, непринужденность бега, правильную осанку в связи со специфическим положением тела во время передвижения на лыжах. Затем, продолжая работу над воспитанием свободного и легкого бега, следует обучить горнолыжников ставить ногу с передней части стопы, бежать ритмично. Далее переходят к обучению быстрому бегу с высоким подниманием бедра, умению преодолевать различные препятствия во время бега.

Важная роль в системе подготовки отводится подвижным и спортивным играм как средству всестороннего воспитания горнолыжников. Систематическое проведение различных игр позволяет комплексно воздействовать на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем, благотворно влияют на психологическое состояние

спортсменов во время соревновательной деятельности.

Применение в процессе подготовки элементов других видов спорта способствует повышению уровня тренированности. Спортсмены получают представление об основных компонентах всякого движения - направлении, амплитуде, напряжении, ритме - и приучаются сознательно управлять движениями своего тела.

## **2.7. Методические рекомендации**

При проведении занятий необходимо в первую очередь руководствоваться принципами оздоровительной направленности, обеспечения гармоничного развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр.

При выборе физических упражнений, дозировке, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка (физические, физиологические, возрастные).

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес и используя игровые формы, эстафеты.

Развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта, используя упражнения, развивающие способности, необходимые горнолыжнику (адаптационная ловкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног).

При развитии силы подбирают упражнения, укрепляющие мышцы, играющие важную роль при спуске на лыжах (мышцы ног, туловища, брюшного пресса и таза).

Разучивание новых элементов движения и упражнений следует проводить в начале занятий.

Обучение детей азам современной техники необходимо производить на широком пологом склоне с хорошим выкатом. Крутизну и длину склона необходимо увеличивать постепенно. Не стоит торопиться переходить к поворотам, а тем более к прохождению трасс, пусть даже детских. Основное внимание следует уделить положению ребенка над лыжами. Очень важно, чтобы ребенок стоял, не опираясь, на языки и задники ботинок, при этом в прямом спуске лыжи должны идти абсолютно плоско. Пока сбалансированного положения не будет достигнуто, нет смысла двигаться дальше. Необходимо закреплять полученные навыки большим количеством повторений. Упражнения на баланс в прямом спуске способствуют постановке правильной горнолыжной стойки и привыканию детей к скорости-основным задачам на первоначальном этапе. Второй этап - это прыжки со смещением центра тяжести. Совершая прыжки с незначительным смещением лыж из стороны в сторону, дети должны почувствовать эффект прохождения под телом облегченных лыж. Это весьма непросто и получается не у всех сразу. Важно, чтобы все упражнения делались строго в линии падения склона и при прыжках из стороны в сторону лыжи смещались строго параллельно линии падения склона. Третий этап - это смещение центра тяжести с незначительным сгибанием внутренней ноги и

разгибанием внешней ноги. Для этой цели полезны упражнения, в которых детям необходимо дотягиваться до предмета, установленного сбоку, желательно на высоте их плеч. При обучении современным резаным поворотам необходимо обращать внимание на правильную работу ног во время поворота, обеспечивающую правильное положение центра тяжести относительно лыж и крутизны склона. Необходимо добиваться раздельной работы верхней и нижней части тела, положение корпуса должно быть стабильным.

Необходимо учитывать физические и координационные возможности ребенка. Правильный подбор склона и состояния снега – ключ к успеху в обучении современной технике поворота.

Горнолыжный инвентарь должен соответствовать росту-весовым показателям ребенка, а также быть современным - т.е. карвинговым.

Обучение стоит начинать на плоской поверхности. Лишь при уверенном скольжении на плоской поверхности и освоении методов торможения можно переходить на склон малой крутизны.

### **2.8. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения: убеждения, поощрения и наказания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками

на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может - быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. На этапе начальной подготовки рекомендуется использование в качестве первой меры воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях обсуждение неправильного поведения спортсмена детским коллективом.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.



Соревнованиям должно отводиться определенное место в воспитательной работе с юными воспитанниками. Именно напряженная атмосфера первых соревнований проверяет устойчивость не только спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности воспитанника

### **2.9. Восстановительные средства и мероприятия**

В процессе занятий рекомендуется использовать следующие средства восстановления:

- правильное чередование физических нагрузок и отдыха;
- правильная установка интервалов отдыха;
- рациональное чередование разминочных упражнений;
- использование игровых форм;
- влияние на психику ребенка положительных эмоций.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Перевод занимающихся в группу начальной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовке, достижения возраста в соответствии со стандартом спортивной подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Занимающимся, не выполнившим предъявленные требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

#### *Переход на этап начальной подготовки (НП)*

При определении исходного уровня общей физической подготовленности, внимание тренера привлекают ярко выраженные уже на сегодняшний день проявления способностей, в то время как у многих детей эти способности в силу условий, в которых они живут, могут не проявляться. Нельзя не учитывать и часто встречающиеся несоответствия между так называемым «паспортным возрастом» и возрастом биологическим, а также многие другие факторы. Так, ребенок первоначально отобранный, может через некоторое время оказаться неспособным и быть отчисленным, в то время как ребенок, не прошедший контрольные испытания, в дальнейшем ярко проявить себя именно в этом виде спорта. В связи с этим необходимо исключить вероятность того, что при отборе ребенок может быть «отсеян» и не принят в школу. Первоначальные испытания необходимо проводить только для определения исходного уровня общей физической подготовленности.

При зачислении в ГАУ ЛО «СШОР ГСФ» на этап НП рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений (*Приложение 2*), утвержденный стандартом спортивной подготовки.

Таблица 5

#### Контрольные нормативы для зачисления в группу начальной подготовки

Качество	Показатель	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м с ходу, с	Не более 6,5	Не более 6,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	Не менее 130	Не менее 125
	Прыжок в высоту с места, см	Не менее 20	Не менее 15
Выносливость	Бег на 800 м, мин:с	Не более 6:50	Не более 7:00
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	Не более 10,3	Не более 10,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении, см	Не менее 3,5	Не менее 5
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Не менее 12	Не менее 8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине, раз	Не менее 10	Не менее 7

Норматив считается выполненным при равенстве или улучшении рекомендуемого результата.

## **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **4.1. Список литературы**

1. Горнолыжный спорт. Правила соревнований. Утверждены приказом Минспорта России от 13 июля 2015 г. № 730.
2. Гуршман Г. «Пьянта Су!» Горные лыжи глазами тренера.- М., 2005.
3. Жубер Ж. «Горные лыжи: техника и мастерство».- М: ФиС, 1983.
4. Жубер Ж. «Самоучитель горнолыжника». - М.:ФиС, 1974.
5. Кили Ж-К. «На лыжах вместе с Кили». - М.: ФиС, 1972.
6. Лебединский Ю. «Игры на лыжах» г. Горький, 1973.
7. Ростовцев Д.Е. «Подготовка горнолыжника». – М.: ФиС, 1987.
8. Салманова Г. Д. Уроки горных лыж. – М.: ФиС, 1988.
9. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи курс для начинающих. – М.: «Астрель АСТ», 2006.

### **4.2. Список интернет-ресурсов**

1. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru/>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации - <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/Archive.htm>
5. Газета «Спорт-экспресс». Горные лыжи - <http://www.sportexpress.ru/alpine-skiing/>
6. Горяинов А. Книга «Горные лыжи и сноуборд» - <http://kmvline.ru/lib/snowboard/>
7. Олимпийские виды спорта. Горнолыжный спорт - <http://www.olymps.ru/vidy-sporta/alpine-sport>
8. Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России - <http://www.fgssr.ru/>

## **Приложение №1**

### **Игры, рекомендованные для использования на этапе начальной подготовки ОФП**

#### **«ПИНГВИНЫ»**

Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу педагога дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми не менее 0,5 м). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется.

#### **«ПО МОСТИКУ»**

Из шнуров и реек выкладывается дорожка (ширина 15 см). педагог предлагает детям пройти по ней на носках, руки на поясе, с сохранением устойчивого равновесия и правильной осанки (2-3 раза).

#### **«ЛОВИШКИ»**

Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу педагога: «Раз, два, три – лови!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу педагога: «Раз, два, три – в круг скорее беги!» - все строятся в круг. Педагог предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется с новым водящим.

#### **«УДОЧКА»**

Играющие стоят по кругу, в центре педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, педагог делает паузу, подсчитывает количество, задевших мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков. (Игру можно усложнять: прыгать на одной ноге и др.)

#### **«НЕ ПОПАДИСЬ»**

На земле (полу) чертится (обозначается шнуром) круг. В центре круга 2-3 водящих. По сигналу педагога дети начинают прыгать на двух ногах в круг и обратно по мере приближения водящих. Если водящий коснулся кого-либо из играющих, тот считается проигравшим, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывается количество проигравших, выбираются новые водящие из числа тех, кто ни разу не был пойман, и игра продолжается.

#### **«БЫСТРО ВОЗЬМИ»**

Дети образуют круг и по сигналу педагога выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки и др.), которых должно быть на один или два меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Того, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза.

#### **«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»**

Из числа играющих выбирается охотник, остальные зайцы. На одной стороне

площадки (зала) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по площадке, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают из кустов и прыгают на двух ногах (на одной, на правой и левой поочередно) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч (в руках у него по два – три мяча). Те, кВ кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но не из числа пойманных. Во избежание травм рекомендуется использовать самодельные тряпочные мячи.

#### **«ЛОВИШКИ ПАРАМИ»**

Дети строятся в две шеренги на расстоянии 3-4 шагов одна от другой, и каждый отмечает для себя пару. По сигналу: «Беги!» - дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют каждый свою пару, пятнают. При повторении игры дети меняются местами.

#### **«С КОЧКИ НА КОЧКУ»**

Педагог выкладывает в шахматном порядке обручи (можно начертить мелом и др.) 6-8 шт. в две линии. Играющие выстраиваются в две колонны. По сигналу педагога первые игроки начинают перепрыгивать на двух ногах из обруча в обруч. Как только первый игрок прыгнет из последнего обруча, прыжки начинает второй колонны и т.д. Побеждает команда, быстро и правильно (не оступившись ни разу) перебежавшая на другой берег. Игра повторяется два-три раза.

#### **«ХИТРАЯ ЛИСА»**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из них, которых и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, ты где?». После третьего раза водящий быстро выбегает на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит и отводит к себе в дом. После 2-3 пойманных, педагог произносит «В круг» - и игра возобновляется.

#### ***НА ЛЫЖАХ***

##### **«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»**

При спуске попасть в мишень (щит, корзину) снежком или мягким мячом.

##### **«ФОНАРИК»**

На склоне положить предмет (кубик, платочек). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

##### **«В ВОРОТА»**

Присев, проехать под воротами, образованными из палок.

##### **«ЛОВКИЙ ГОРНОЛЫЖНИК»**

Участники выполняют различные задания тренера (прохождение «П» и «Л» образных ворот, выполнение в движении на лыжах приседаний и др.), а после выполнения участники игры получают баллы за выполнение, победитель набирает наибольшую сумму баллов.

### **«ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СКОРОСТНОЙ СПУСК»**

Участники по парам по команде спускаются с горки в стойке скоростного спуска. Победитель определяется по правилам параллельного слалома.

### **«КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ»**

Выполняется разбег на лыжах, затем энергичное отталкивание (в определенном месте) и скольжение на двух лыжах до полной остановки. Линию старта и финиша начертить на снегу.

### **«ВОРОТИКИ»**

Ставятся воротики из древков, составленных верхними концами под углом. Перед воротиками следует сгруппироваться и проехать под ними.

### **«ПОДНИМИ ПРЕДМЕТ»**

При спуске с небольшого склона каждый ребенок должен поднять предмет (заранее положенный) и, сохранив равновесие, продолжить передвижение на лыжах.

## Приложение №2

### Указания к выполнению контрольных упражнений

- **бег на 30 и 800 м** - выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;
- **прыжок в длину с места**, проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой черты в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно двумя ногами на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, в зачет идет лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег 3x10 м**, выполняется с максимальной скоростью. Этот тест наряду с быстротой может охарактеризовать так же и ловкость. Длина дистанции 10 м, ограниченная линиями старта и финиша. За каждой линией обозначаются два полукруга радиусом 50 см. Исходное положение: высокий старт. По команде «марш» испытуемый пробегает 10 м, берет из полукруга стоящий на финишной линии кубик (5x5x5 см), поворачивается кругом, пробегает 10 м к линии старта, где кладет кубик в полукруг, и возвращается, пересекая финишную черту;
- **складка стоя**, наклон выполняется вперед из положения стоя на скамейке, с удержанием положения 3 секунды. Колени прямые. Измерение осуществляется линейкой по концам вытянутых пальцев рук;
- **сгибание-разгибание рук в упоре лежа**, выполняется в упоре лежа, ноги вместе, тело прямое. Согнуть руки до касания грудью предмета высотой 5 см, разгибая руки, принять упор-лежа. Измеряется количество раз;
- **подъем туловища, лежа на спине**, выполняется лежа на гимнастическом коврике, колени согнуты на 90°, руки скрещены, кисти лежат на плечах. Подъемом туловища сесть, коснуться локтями согнутых колен. Спина прямая. Измеряется количество раз.

