

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБУ ДО
«Спортивная школа олимпийского резерва
по горнолыжному спорту, фристайлу»
от «24» января 2017 года № 01-17/С



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

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«Горнолыжный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта России от
18.06.2013 г. № 396)

Срок реализации программы: 4 года

Год составления программы: 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	8
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	21
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	75
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	82

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее Программа) разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации о физической культуре и спорту, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 18.06.2013 г. N 396 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт».

Горнолыжный спорт входит в состав Международной федерации лыжного спорта (ФИС) с 1924 г., является Олимпийским видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта.

Вид спорта «Горнолыжный спорт» - часть спорта, которая признана в соответствии с требованиями Федерального закона о физической культуре и спорта РФ обособленной сферой общественных отношений, имеющей соответствующие правила, утвержденные в установленном Федеральным законом о физической культуре и спорте РФ, среду занятий, используемый спортивный инвентарь (без учета защитных средств) и оборудование.

Вид спорта «Горнолыжный спорт» включает в себя несколько спортивных дисциплин: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант, горнолыжные комбинации, командные соревнования, параллельный слалом.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивное соревнование – это состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 – двосонные 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. *slalåm* «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 полотно 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 тренировочных занятий и соревнований – различные сочетания ворот, фигур на трассе, длина дистанции, крутизна склона, характер рельефа, состояние снежного покрова, развитие скорости – варьируют в различных комбинациях и заставляют горнолыжника быстро и правильно решать различные задачи, возникающие при прохождении трассы.

Специфика организации тренировочного процесса горнолыжника

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

Основными формами тренировочного процесса в СШОР являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

В основу подготовки горнолыжника положен годичный 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 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,).

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 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 тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технико-тактической подготовки во время зимнего сезона.

Тренировочный процесс в СШОР планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

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

Программа является нормативным локальным актом, предназначенным для тренеров, регламентирующим 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** – НП; Периоды подготовки:
 - до одного года;
 - свыше одного года;
- 2) **тренировочный этап** (этап спортивной специализации) – ТСС; Периоды подготовки:
 - до двух лет (начальной специализации);
 - свыше двух лет (углубленной специализации);
- 3) **этап совершенствования спортивного мастерства** – ССМ;
- 4) **этап высшего спортивного мастерства** – ВСМ.

Основной целью СШОР 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.

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 учетом 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 учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Мурманской области, Российской Федерации.

При построении многолетнего 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 СШОР 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 иметь 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 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 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 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 быстрее 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);
- расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно

движение).

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

Зачисление в СШОР производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей - до 18 лет (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по горнолыжному спорту. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Организация приема и зачисления поступающих для освоения программ спортивной подготовки осуществляется приемной комиссией.

СШОР самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее, чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих для освоения программ спортивной подготовки.

В заявлении о приеме фиксируются факт ознакомления поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего с Уставом СШОР, Правилами приема, Правилами внутреннего распорядка, содержанием программы спортивной подготовки по избранному виду спорта и другими локальными нормативными актами, регуливающими процесс спортивной подготовки, а также согласие на участие в процедуре индивидуального отбора поступающего и обработку персональных данных.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- две черно-белые или цветные фотографии размером 3х4;
- копию документа, удостоверяющего личность поступающего (паспорт (при наличии), копию свидетельства о рождении и др.);
- справку об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта, выданную не более чем за три месяца до даты подачи заявления;
- копию полиса добровольного медицинского страхования (для поступающих на этап начальной подготовки);
- классификационную книжку спортсмена для поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
- копию приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания.

На каждого поступающего для освоения программ спортивной подготовки заводится личная карточка спортсмена, в которой хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора. Личные карточки поступающих могут храниться не менее трех месяцев с начала объявления приема в СШОР.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Спортсмен, успешно проходящий спортивную подготовку и выполняющий минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не может быть отчислен из учреждения по возрастному критерию.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по программам спортивной подготовки, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с Положением об оплате труда работников ГБУ ЛО «Спортивная школа олимпийского резерва по горнолыжному спорту, фристайлу».

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора СШОР, осуществляющей спортивную подготовку и на основании решения Тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов и результатов промежуточной аттестации занимающихся.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом СШОР, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением Тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10-15
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	10	7-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	2-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-4

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий и достижение высоких спортивных результатов.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица 3

Разделы подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	этап НП		этап ТСС		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «горнолыжный спорт»

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных мероприятий, соревнований и тренировочных сборов, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	этап НП		этап ТСС		этап ССМ	этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

1.4. Режимы тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше одного года обучения и в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 3-х часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет более 20 часов в неделю, – 4-х часов, а при двухразовых тренировках в день – 3-х часов.

В СШОР тренировочные занятия проводятся следующим образом:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 3 тренировочных

занятия в неделю продолжительность 2 часа;

- в группах начальной подготовки свыше одного года обучения – 4 тренировочных занятия в неделю, из которых 3 тренировки продолжительностью 2 часа и одна тренировка 3 часа;

- в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет обучения – 6 тренировочных занятий продолжительностью 2 часа;

- в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет обучения – 6 тренировочных занятий продолжительностью 3 часа;

- в группах совершенствования спортивного мастерства – 12 тренировочных занятий в неделю, из которых 6 тренировочных занятий продолжительностью 1 час (зарядка) и 6 тренировочных занятий продолжительностью 3 часа. (или 2 тренировочных занятия продолжительностью 2 часа)

- в группах высшего спортивного мастерства – 12 тренировочных занятий в неделю, из которых 4 тренировочных занятий продолжительностью 2 часа и 8 тренировочных занятий продолжительностью 3 часа.

Объемы тренировочной нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап НП		этап ТСС		этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	свыше года	до года	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

СШОР в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются СШОР для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (период подготовки до одного года) проводится на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт».

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами не менее 2-х раз в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Ведется контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для

определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки – 8 лет;
- минимальный возраст для зачисления в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 10 лет;
- минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет;
- минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет, максимальный – без ограничений, если спортсмен продолжает выступать за СШОР на основании письменного договора и при условии подтверждения стабильно высоких результатов.

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Несоответствие (по координационным признакам) спортивных навыков в горнолыжном спорте бытовым, невозможность получения какой-либо помощи со стороны во время спуска по трассе, преодоление чувства страха, связанного с движением в необычных условиях с большой скоростью и возможным получением травмы, требует наличия у спортсмена не только специальных качеств, умений и навыков, но и надежности их проявления в условиях соревнований и тренировок.

Психофизическая надежность горнолыжника определяется: умением создавать новые, зачастую противоречащие бытовым координации; способностью к преодолению необычных (некомфортных) состояний организма, вызываемых частыми изменениями направления и скорости движения, безопорными перемещениями и вибронагрузками; умением в движении ориентироваться в пространстве при постоянных раздражениях зрительного, вестибулярного и кинестетического анализаторов; своевременностью выбора и осуществления двигательного действия, адекватного ситуации; умением вести борьбу в одиночку, борьбу за результат; способностью проявлять смелость и решительность при выполнении действий в необычных условиях. Таким образом, надежность горнолыжника определяется целым рядом факторов.

При проведении тренировочных занятий, имеющих целью воспитание волевых качеств, смелости, решительности, необходимо соблюдать ряд условий и требований:

1. Подробно знакомить занимающихся со склонами, где проводятся тренировки и соревнования (длина, ширина, крутизна, рельеф, снежный покров, места остановок).
2. Обучать умениям и навыкам практического применения технических приемов в различных условиях.
3. Постепенно повышать скорость, продолжительность и техническую сложность спусков по трассам по мере улучшения подготовленности обучающихся и спортсменов.
4. Широко использовать игры-соревнования на личный и командный результат.
5. Проводить тренировочные занятия в разных погодных условиях (за исключением случаев, когда температура воздуха ниже 25°C, буря и т.п.).

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Малые тренировочные нагрузки не обеспечивают необходимого тренировочного эффекта, поэтому тренер использует большие и предельные их величины. Тренер использует большие и предельные тренировочные нагрузки на каждом новом этапе спортивной подготовки, которые предъявляют к организму спортсменов требования, близкие к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год;

- количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 12 (таблица 5);
- количество занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла увеличивается до 5-7;
- увеличивается количество занятий избирательной направленности;
- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличивается объем соревновательной деятельности;
- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышает слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

2. **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

3. **Основные соревнования.** В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах многолетней подготовки планируют только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе спортивного мастерства.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Для ведущих спортсменов страны основными могут быть Кубок Европы, Кубок мира, Чемпионат мира, Олимпийские игры. Для начинающих горнолыжников основными могут быть первенство СШОР, области, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 2 до 8 в год, отборочные – от 1 до 7, основные соревнования от 1 до 11, согласно таблицы 4.

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
2.	Измеритель скорости ветра	штук	1
3.	Канат с флажками для ограждения трасс	погонных метров	1000
4.	Крепления горнолыжные	комплект	16
5.	Лыжи горные	пар	16
6.	Палки горнолыжные	пар	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флаги	штук	100
9.	Штанга тренировочная (радиус разный)	штук	300
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
12.	Штанги (детские «кисточки»)	штук	200
13.	Скрепки (ручной)	штук	5
14.	Электробур	штук	6
15.	Мячи баскетбольный, волейбольный	штук	1
16.	Лыжероллеры горнолыжные	пара	15
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мостик гимнастический	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) 1,0 - 5,0 кг	комплект	3
20.	Перекладина гимнастическая	штук	1
21.	Пояс утяжелительный	штук	15
22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Для разметки трассы(конусы)	штук	100
25.	Станок для заточки кантов горных лыж	штук	10
26.	Напильники для подготовки спорт-инвентаря	штук	12
27.	Мазь для подготовки спорт-инвентаря	комплект	15

Таблица 7

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		этап ТСС		этап ССМ		этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
1	Крепления горнолыжные	комплект	на занимающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2	Лыжи горные	пар	на	-	-	2	2	4	1	6	1

3	Палки горнолыжные	пар	занимающегося на занимающегося	-	-	1	2	2	1	1	1
---	-------------------	-----	--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки горнолыжные	пар	16
2.	Защита горнолыжная	комплект	16
3.	Очки защитные	комплект	16
4.	Чехол для лыж	штук	16
5.	Шлем	штук	16

Таблица 9

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап НП		этап ТСС		этап ССМ		этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Чехол для лыж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Таблица 10

Наименование этапа	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	3	8	10-15
TCC	5	10	7-12
ССМ	Без ограничений	14	2-6
ВСМ	Без ограничений	16	1-4

Зачисление и перевод спортсменов на всех этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом решения Тренерского совета, основанного на стаже тренировочных занятий, выполнении контрольно-переводных нормативов, результатов промежуточной аттестации спортсменов.

Срок подготовки на этапе начальной подготовки составляет три года и определяется возрастом спортсменов в соответствии с таблицей 10.

Таблица 11

	Стаж тренировочных занятий	выполнение контрольно-переводных нормативов	Результаты промежуточной аттестации спортсменов
Этап начальной подготовки (период подготовки до одного года)	Без предъявления к стажу тренировочных занятий		Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 2-3 контрольных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки. выполнение 3 юношеского разряда
Этап начальной подготовки (период подготовки свыше одного года)	Не менее одного года		Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 3-5 контрольных соревнованиях. Участие в 1-2 отборочных соревнованиях. Выполнение 1 юношеского разряда

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются только здоровые спортсмены. Срок подготовки составляет пять лет и определяется возрастом занимающихся в соответствии с таблицей 10.

Таблица 12

	Стаж тренировочных занятий	выполнение контрольно-переводных нормативов	Результаты промежуточной аттестации спортсменов
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (период подготовки до двух лет)	Не менее 2-х лет на этапе начальной подготовки		Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 5-6 контрольных соревнованиях. выполнение III разряда Участие в 3-4 отборочных соревнованиях. Участие в 1-2 основных соревнованиях. Выполнение II разряда
	Не менее одного года на тренировочном этапе		
Тренировочный этап (этап	Не менее 2-х лет на тренировочном этапе		Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов).

спортивной специализации) (период подготовки свыше двух лет)	Не менее 3-х лет на тренировочном этапе	Участие в 7-8 контрольных соревнованиях, выполнение I разряда Участие в 4-5 отборочных соревнованиях. Участие в 2-3 основных соревнованиях. Выполнение спортивного разряда Кандидат в мастера спорта
	Не менее 4-х лет на тренировочном этапе	

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта». Срок подготовки составляет весь период спортивной подготовки и определяется возрастом спортсменов в соответствии с таблицей 10.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие нормативы звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена на данном этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за Учреждение на основании письменного договора и при условии подтверждения стабильно высоких результатов.

Срок подготовки составляет весь период спортивной подготовки при условии стабильно высоких результатов и определяется возрастом спортсменов в соответствии с таблицей 10.

Таблица 13

	Стаж тренировочных занятий	Результаты промежуточной аттестации спортсменов
Этап совершенствования спортивного мастерства	КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 8-9 контрольных соревнованиях. Участие в 5-7 отборочных соревнованиях. Участие в 4-5 основных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки. Выполнение норматива спортивного разряда.
Этап высшего спортивного мастерства	Выполнение норматива спортивного звания МАСТЕР СПОРТА, МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА	Посещаемость (не менее 90% от общего количества часов). Участие в 7-8 контрольных соревнованиях. Участие в 4-5 отборочных соревнованиях. Участие в 9-11 основных соревнованиях. Выполнение требований программы спортивной подготовки. Выполнение норматива спортивного звания.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей спортсменов.

В горнолыжном спорте индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня его готовности в отдельных дисциплинах, составляющих

горнолыжный спорт.

Выбор индивидуальных тренировочных программ в многолетней тренировке нужно осуществлять в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, нужно находить необходимое сочетание ступени объема и степени интенсивности тренировочных средств, планировать восстановительные и закаливающие мероприятия, приемы и средства воспитания волевых качеств горнолыжника, учитывая мнение спортсмена, состояние его здоровья и спортивную подготовленность. Планы тренировок должны быть реальными для выполнения на любом занятии, в любом микроцикле, на любом этапе годового цикла тренировки. Намечать следует только конкретные задачи, для решения которых есть необходимые условия.

При выборе каждой очередной тренировочной программы годового цикла следует руководствоваться полностью выполненной тренировочной программой за прошедший год при систематическом педагогическом, медицинском и психологическом контроле. Каждая выполненная тренировочная программа за год – это подготовка к освоению тренировочных и соревновательных нагрузок основных и вспомогательных средств подготовки на более высоком уровне в следующем году. Последовательно осваивая программы ежегодных тренировочных и соревновательных нагрузок, спортсмен как бы поднимается по ступеням спортивного мастерства.

Готовность спортсмена к следующей ступени спортивного совершенствования, очередной, более напряженной годовой тренировочной программе по объему и интенсивности тренировочных средств выявляется на основе учета и анализа ранее выполненной тренировочной программы всего годового цикла, с его системой контрольных тренировок объемного и скоростного характера, основных и вспомогательных средств тренировки, системой контрольных соревнований, системой контрольных медицинских осмотров. Необходимо учитывать двигательный потенциал спортсмена, дальнейшую тренированность физических качеств, развитие функциональных возможностей организма, способность к освоению новых двигательных умений и навыков, выполнению более напряженных, чем ранее, тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности, психическую устойчивость к неизбежным трудностям на тренировках, соревнованиях, в учебе.

Переход на более высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок должен осуществляться только в том случае, когда произойдет полное приспособление всех систем организма к существующему уровню, когда возникнет объективная необходимость в повышении нагрузки тренировочных средств по объему и интенсивности, когда данные педагогического, медицинского и психологического контроля говорят в пользу дальнейшего увеличения нагрузки.

Подтверждать правильный выбор очередной тренировочной программы должна система контрольно-тренировочных соревнований по ОФП и СФП на каждом этапе годового цикла тренировки. Система контрольно-тренировочных соревнований на этапах годового цикла тренировки – важный инструмент в руках тренера, врача, психолога, спортсмена, чтобы вовремя отступить от программы, быстро изменить характер нагрузки, более конкретно индивидуализировать нагрузку каждому спортсмену на любом этапе годового цикла тренировки, а при необходимости, изменить программу тренировки в сторону более высоких тренировочных и соревновательных нагрузок или пойти на снижение либо объема, либо интенсивности нагрузок. Такой оперативный подход к корректированию нагрузки позволяет подбирать каждому спортсмену посильную тренировочную программу по объему и интенсивности на очередной недельный микроцикл, этап в годовом цикле тренировки.

Каждая правильно выбранная, индивидуальная годовая программа тренировки, полностью выполненная по объему и интенсивности, совместно с положительными данными контрольных медицинских осмотров свидетельствует о том, что спортсмен преодолел очередную ступень спортивного совершенствования на пути к высшему мастерству.

1.11. Структура годичного цикла

Тренировочный год горнолыжника представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Подготовительный период начинается в мае-июне и продолжается до выпадения снега. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья спортсменов;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники горнолыжного спорта.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с наступлением зимы и заканчивается последними соревнованиями. Решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности горнолыжника, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный период начинается сразу после окончания последних соревнований и длится до конца мая, подразделяясь также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности горнолыжника следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные

структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3-12 микроциклов). По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

1. Развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности.

2. Поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности.

3. Реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

4. Восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем горнолыжника, снижение тренировочной нагрузки, повышение уровня общефизической подготовленности.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Общие рекомендации.

Подвоз спортсменов осуществляется либо родителями самостоятельно, либо (при наличии возможности у СШОР) специально выделенным транспортом, предназначенным для перевозки детей.

2.1. Рекомендации по проведению 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 юных спортсменов 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 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 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 спортсменов. 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 торможения, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию у спортсменов уверенности 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. На следующих этапах спортивной подготовки, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

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

В целях развития у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям горнолыжным спортом, удовлетворения потребности в играх в 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 спортсменов проверяют перед каждым занятием. Перед занятием также спортсменов спрашивают о самочувствии. Замерзающих или плохо почувствовавших себя спортсменов отпускают с занятия до его окончания.

На всех занятиях тренер обязан быть на лыжах и постоянно выполнять те упражнения, которые спортсмены 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 спортсменов на следующий этап спортивной подготовки 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 спортсменов этого этапа спортивной подготовки в школе.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Период подготовки до двух лет (1-й год)

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 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 обучая спортсменов плаванию и прыжкам в воду. Тренер должен обеспечить успешное обучение спортсменов плаванию и их безопасность, быть внимательным, используя подводящие упражнения для преодоления водобоязни и обучая спортивным способам плавания.

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 должен сам показать разучиваемое движение или иметь в своем распоряжении демонстратора.

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

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

Совершенствование горнолыжной техники осуществляют в условиях повышенной скорости, на более крутом склоне, при прохождении участков трассы слалома, слалома-гиганта, супер-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 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.

Период подготовки до двух лет (2-й год)

При проведении занятий в тренировочной группе необходимо учитывать, что у девочек (с 11 до 13 лет) происходит половое созревание. У девочек этот возраст наиболее благоприятен для развития общей выносливости (аэробного характера). Поэтому занятия для них не должны быть, слишком интенсивными, но желательно предусмотреть в большом объеме применение средств, развивающих и укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы.

Для этого используют кроссы и медленный бег, хотя спортсмены 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, супер-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 тренировочного занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер.

- Для развития силы нужно использовать собственный вес спортсмена, 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 спортсменов, развивает их сердечнососудистую и дыхательную системы. Кроме того, летом нужно провести 2 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 длиной 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 совершенствованию техники спусков и поворотов, слалома и слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска. Большую часть тренировочной работы осуществляют на отрезках трассы, совершенствуя технику и тактику, развивая специальную быстроту. Для подготовки к соревнованиям 2-3 микроцикла посвящают развитию специальной выносливости, проходя более длинные трассы, вплоть до соревновательной длины, или используют интервальный метод, преодолевая трассу по участкам (2-3 отрезка) и постепенно сокращая интервалы отдыха.

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

Период подготовки свыше двух лет (3-й год)

При проведении занятий нужно учитывать биологические и психологические особенности подростков, для чего желательно определять не только паспортный, но и биологический возраст спортсменов. Известно, что некоторые спортсмены быстрее растут и развиваются, наблюдается так называемая акселерация. Благодаря ускоренному развитию такие спортсмены больше ростом и сильнее своих сверстников. Их биологический возраст опережает паспортный. В этом возрасте продолжается половое созревание спортсменов 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, супер-гиганта и скоростного спуска.

Физическая нагрузка на 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 секунд, так как при нагрузке продолжительностью от 30 секунд до 2 минут, с высокой интенсивностью происходит активное включение анаэробных процессов, приводящее при большом объеме нагрузки к переутомлению. Поэтому основную тренировочную работу на лыжах нужно выполнять на отрезках трассы, включая 1-2 тренировки в неделю на длинных трассах. При подготовке к соревнованиям 2,5-4 недели уделяют внимание развитию специальной выносливости, постепенно удлиняя трассу до соревновательной длины и больше или используя интервальный метод, проходя трассу по участкам с постепенно сокращающимися интервалами отдыха.

Каждый спортсмен должен выполнять дома утреннюю зарядку, составленную тренером 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 минут. Если спортсмены неохотно выполняют это задание сразу, то можно разбить выполнение бега на 2-4 пробежки продолжительностью по 3-5 минут, 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.

Период подготовки свыше двух лет (4-й год)

Следует учитывать, что у спортсменов 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, то есть 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 секунд.

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 комплекс утренней гимнастики. Каждый спортсмен должен выполнять утреннюю гимнастику, в которую включают упражнения по рекомендации.

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

Общая выносливость позволит выполнять большой объем тренировочной работы, что имеет весьма важное значение в горнолыжном спорте. Упражнения с высокой интенсивностью (спринтерский бег, прохождение горнолыжных трасс, многоскоки) при большой продолжительности выполнения (от 30 секунд до 2 минут можно включать только 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 минут.

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

Период подготовки свыше двух лет (5-й год)

В этом возрасте у 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 тренировочной работы, но между выполнением упражнений давать достаточный отдых. Интенсивность нагрузки должна быть невысокой, при большом объеме работы.

В летний период в занятия включают 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 тренировочными нагрузками.

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 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 минут 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 тренировочные трассы слалома, слалома-гиганта, супер-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 тренировочных средств, можно использовать большой и малый теннис, водные лыжи, игру в волейбол, водное поло, езду на велосипеде, 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.

Для организации 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 метров со средней крутизной 14-16 градусов), подготовить которые значительно сложнее.

В связи с этим тренировочный 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 или посыпая солью).

Древки 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).

2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

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

К занятиям и соревнованиям по горнолыжному спорту допускаются спортсмены, 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 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.

Запрещается выходить на склон без задания тренера.

Во время тренировки соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера. Без разрешения тренера 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 спортсменам, 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. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

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

2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на:

- тренировочные и соревновательные,
- специфические и неспецифические.

По величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся на:

- способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов;
- совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

По координационной сложности – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

По психической напряженности – на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- развивающие;
- поддерживающие (стабилизирующие);
- восстановительные.

Объемы тренировочной нагрузки (таблица 5) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют максимальное количество часов и тренировок (неделя, год).

Объемы соревновательной нагрузки (таблица 4) являются максимальными для каждого этапа спортивной подготовки и определяют минимальное и максимальное количество контрольных, отборочных и основных соревнований в год.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные сборы по планам спортивной подготовки.

Направленность, содержание и продолжительность сборов, определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований, согласно представленной таблице.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 14

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по	Оптимальное число участников сбора
-------	--------------------------	--	------------------------------------

1	2	этапам СП (количество дней)				7
		ВСМ	ССМ	Т(СС)	НП	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
1. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2-х раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня и не более 2-х сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приёма

2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов

планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с горнолыжниками выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки горнолыжников (схемы перспективного планирования и рабочий план).

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

На основе перспективных планов составляются **текущие (годовые) планы** тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

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

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных на этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния

лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

2.5. Требования к организации и проведению врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля (далее КК). Цель КК – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных

результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики горнолыжного спорта. Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТМО) проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.) для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд/мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются:

- резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи;
- резкое учащение дыхания (оно становится поверхностными аритмичным);
- значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей;
- жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования спортсменов СШОР возлагаются на руководителей СШОР, инструктора-методиста, а также тренеров.

2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

ТЕХНИКА. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

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

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности.

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

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

Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь.

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

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

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Техническая подготовка. Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в горнолыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической

подготовкой в горнолыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Особенности техники слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.

Тактическая подготовка. Понятие о тактической подготовке. Цели, задачи и виды тактической подготовки. Методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Значение тактики в горнолыжном спорте. Основные понятия о тактическом мастерстве. Особенности тактики при прохождении трассы слалома и слалома-гиганта. Выбор пути и скорости движения по трассе. Тактика при выполнении поворотов под склоны, от склона, поворотов малого и среднего радиуса. Регулирование скорости при прохождении неритмичной трассы. Выбор темпа на первой и второй трассе слалома и слалома-гиганта.

Психологическая подготовка. Понятие о психологической подготовке. Пути обеспечения и поддержания психологической подготовленности. Отношение к спортивной жизни. Отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке. Отношение к своим возможностям восстановления. Отношение к нервно-психическим перенапряжениям. Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий. Отношение к спортивному режиму. Характеристика морально-волевых качеств: добросовестное отношение к тренировочным занятиям, к собственности спортивной школы, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, коллективные навыки и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность, дисциплина. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства горнолыжников. Трудности в отдельных видах горнолыжного спорта. Объективные трудности: утомление, неблагоприятная погода, риск во время соревнований, высокие нагрузки, перегрузки, соблюдение режима, неожиданные трудности. Субъективные трудности: боязнь соревнований, боязнь неудачного старта, боязнь соперника, недостаточная самокритичность, переоценка своих сил, болезненное отношение к неудачам, повышенный уровень притязаний. Единство процессов воспитательной и спортивной работы. Условия преодоления субъективных и объективных трудностей в процессе тренировок и соревнований. Влияние целевой установки на преодоление трудностей. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей горнолыжника.

ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Основные виды спортивных соревнований и их место и роль в тренировочном процессе.

Календарный план соревнований и основные правила его составления. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Заявки на участие. Деление участников по полу и возрасту. Жеребьевка по группам и порядок старта. Права и обязанности участников, представителей и тренеров.

Объявление трасс, просмотр трасс и официальные тренировки. Подготовка трасс и мест проведения разминки. Разметка трассы. Регистрация трасс. Закрытие и изменение трасс. Требования к выбору, подготовке и оборудованию мест старта и финиша. Правила поведения на старте. Повторный старт. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Закрытие соревнований. Награждение победителей.

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

Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнования по горным лыжам. Технический представитель. Организационный комитет. Комплектование и утверждение судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Главный судья. Заместители главного судьи. Постановщики трасс - старшие судьи по хронометрированию и на финише. Главный секретарь и секретари. Бригада судей на трассе. Начальник трассы. Старший судья-контролер и контролеры трасс. Бригада судей на старте. Бригада судей на финише. Горноспасательная служба. Группа технического обслуживания. Жюри. Медицинское

обслуживание.

Проведение мандатной комиссии, заседаний главных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Ознакомление с таблицами международной лыжной федераций (FIS). Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Международные лыжные знаки и указатели. Правила их установки.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ

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

МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

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

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

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

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

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления от родителей, справки о допуске к занятиям спортом, в соответствии с возрастом и по результатам индивидуального отбора.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники катания на горных лыжах и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера, волевых качеств, коммуникабельности.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

Таблица 15

№ п/п	Тема	Период подготовки	
		до одного года	свыше одного

			года
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	9
2	Общая физическая подготовка	81	122
3	Специальная физическая подготовка	147	220
4	Техническая подготовка	72	108
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	9
Итого:		312	468

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся по повышению функциональных возможностей их организма:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- 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.

2. Развитие скоростных способностей:

- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров;
- стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров;
- челночный бег 2, 3, 4х10 метров;
- короткие ускорения в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- бег на дистанцию 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.

3. Развитие скоростно-силовой выносливости:

- бег 200, 300, 400 метров;
- бег с изменением направления;
- выпрыгивания из полного приседа и полуприседа с продвижением вперед на месте, в стороны, спиной вперед;
- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки в длину;
- прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд);
- прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд);
- тройной прыжок, пяти скок, десяти скок;
- прыжки в шаге, на одной ноге в длину и в высоту;
- бег по окружностям;
- бег по диагоналям;
- висы;
- отжимания от пола и упражнения на укрепление мышц спины и живота.

4. Развитие двигательно-координационных способностей:

- мини-футбол;
- баскетбол;
- ручной мяч;
- передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360° , 180° ;
- броски и прием мяча для большого тенниса;
- подвижные игры, эстафеты;
- ходьба на равновесие на незначительной высоте;
- катание на роликовых коньках;
- прыжки на батуте, подкидном мостике;
- прыжки в воду с различными заданиями;

- кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения;
- упражнения с использованием лопинга, качелей.

5. Развитие гибкости, подвижности в суставах:

- круговые движения во всех суставах с максимальной амплитудой;
- «мосты»;
- «шпагаты»;
- наклоны вперед, назад, скрестные;
- махи;
- выпады вперед и в сторону;
- отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах;
- статические упражнения на растягивание мышц;
- динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

6. Развитие общей выносливости:

- бег по пересеченной местности
- кроссовая подготовка;
- велоподготовка;
- элементы спортивных игр, подвижные игры, преодоление полосы препятствий;
- круговая тренировка со специальными упражнениями;
- прыжки в уступающе-преодолевающем режиме;
- плавание.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА 1. Имитация спусков и поворотов:

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа без палок;
- имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок;
- имитация работы рук и ног на месте;
- имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору);
- имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной с палками;
- имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

2. Развитие двигательных-координационных способностей.

3. Развитие силовой выносливости:

- упражнения отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, складывания из положения лежа, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

4. 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 вес 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; 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 25-30м.*, эстафеты, соревнования на скорость при движении по заданной траектории.

5. «Слалом на траве».

6. 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, торможение, сопряженные повороты.

7. Подвижные игры на лыжах:

- «Салочки» и т.п.; -

различные эстафеты.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- повороты на месте;

- повороты разного радиуса

- торможение

- прямой спуск в средней стойке;

- косые спуски в средней стойке;

- преодоление неровностей рельефа склона: в движении вниз по склону из средней стойки выполнение приседаний, наклонов, подскоков; в движении поперек склона выполнение тех же упражнений (вправо, влево); в движении вниз по склону в основной стойке поочередный перенос веса тела на носки, пятки лыж; преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж; преодоление впадин выпуском и подбором лыж; сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменений рельефа;

- подъем лесенкой и елочкой;

- коньковый ход по прямой, по кругу;

- перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске;

- сгибание-разгибание-сгибание ног при спуске;

- повороты различного радиуса на параллельных лыжах: выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса на небольшой скорости с незначительным разведением носков лыж и сведением пяток лыж; выполнение 4-6 поворотов среднего радиуса с более узким ведением лыж и подтягивание внутренней лыжи к внешней соблюдая наиболее возможную параллельность лыж; тоже в поворотах по дугам малого радиуса; выполнение поворотов по дугам малого и среднего радиуса на участке склона 500 метров (стараться сохранять максимально возможную параллельность лыж); выполнение коротких поворотов по дугам малого радиуса на участке 500 метров; выполнение поворотов среднего радиуса на участке 700-800 метров; выполнение поворотов по дугам большого радиуса на участке 900-1000 метров;

- торможение упором и плугом в прямом и косом спусках;
- повороты упором и плугом;
- поворот с опорой на палку;
- поворот без опоры на палку;
- боковое соскальзывание;
- остановка разворотом лыж;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах;
- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами; выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками; выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах; выполнение целостного движения старт толчком палками и выкатом параллельных лыж без отталкивания ногами с установленным турникетом.

- стойка скоростного спуска: выполнение стойки скоростного спуска на месте; скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой поворотом переступанием;

- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение «широкой змейки»;
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- знакомство с трассой супер-кросса и прохождение участка трассы супер-кросса;
- прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-кросса и комбинированных трасс в тренировочном и соревновательном режиме;
- участие в соревнованиях слалому-гиганту;
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Примерный недельный микроцикл общеподготовительного этапа подготовительного периода для групп начальной подготовки

Задачи:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.
3. Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом. Продолжительность занятий 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 минут.
3. Упражнения на равновесие – 5 минут.
4. Эстафетный бег 6х15 м – 7 минут.
5. Подвижные игры («Волк во рву», «Прыжки по полоскам») – 30 минут.
6. Упражнения на гибкость – 5 минут.
7. Упражнения в ловле и бросках мяча – 10 минут.
8. Эстафета с переносом мячей – 10 минут.
9. Упражнение на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.
3. Эстафетный бег между препятствиями 8х15 м – 15 минут.
4. Упражнения на расслабление – 7 минут.
5. Подвижная игра («Прыгающие воробышки») 4х5 минут – 25 минут.
6. Упражнения на равновесие – 10 минут.
7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности, 600 м – 8 минут.
2. ОРУ (в движении – 5 минут, на месте – 10 минут) – 15 минут.
3. Бег под гору по прямой (4x10 м) и с изменением направления между препятствиями (4x15 м) – 10 мин.
4. Прыжки в глубину – 5 минут.
5. Комбинированные эстафеты с оббеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (этап 15-20 м) – 10 минут.
6. Упражнения на расслабление – 5 минут.
7. Подвижные игры на местности – 32 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

**Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного
этапа подготовительного периода для групп начальной
подготовки**

Задачи:

1. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, переноса веса тела на одну ногу, движения сгибание-разгибание-сгибание.
2. Закаливание организма и укрепление здоровья занимающихся.
3. Привитие интереса к занятиям горнолыжным спортом.

Продолжительность занятия 90

минут. Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски по пологому склону – 10 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание (на пологом склоне проезд под наклоненные древки) – 15 минут.
4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.
5. Изменение направления движения на бугре способом сгибания из косого и прямого спусков – 25 минут.
6. Игра на лыжах (проезд под скрещенные древки, подбор и перенос предметов и т.д.) – 15 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание – 5 минут.
3. Изменения направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 8-10 градусов – 15 минут.
4. Прямые и косые спуски по неровному склону – 5 минут.
5. Изменения направления движения переступанием, 2-4 поворота на склоне 100 м. Крутизной 8-10 градусов – 20 минут.
6. Игра на лыжах (на пологом склоне на отрезке 20-30 м. Прямые и косые спуски в парах, тройках) – 20 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на склоне крутизной 8-10 градусов – 10 минут.
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание и скольжением на одной лыже 1-2 м. После выполнения сгибания-разгибания-сгибания – 25 минут.
4. Изменение направления движения способом сгибание-разгибание-сгибание с подниманием внутренней лыжи над склоном – 20 минут.
5. Соревнование в выполнении поворота переступанием в движении – 20 минут.

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода

для групп начальной подготовки

Задачи:

1. Освоение техники выполнения поворотов среднего и большого радиуса на отрезках трасс слалома и слалома-гиганта.
2. Преодоление неровностей склона при прохождении отрезков трасс.
3. Ознакомление с правилами прохождения ворот на трассах слалома и слалома-гиганта.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Прямые и косые спуски по неровному склону крутизной до 10 градусов, 3х100-120 м – 10 минут.
3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса – 20 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот с расстоянием между ними 6-8 м. Склон 10-12 градусов, 8х5-6 ворот – 30 минут.

5. Эстафеты с использованием конькового в прямом и косом спусках на склоне крутизной до 10 градусов (этап – 30 м) 4х30 м – 10 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12 градусов, 2х100-120 м – 5 минут.

3. Спуски с выполнением конькового шага и преодоление одиночных неровностей склона в прямом и косом спусках на отрезках 50-60 м на склоне крутизной 10-12 градусов – 15 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10 м. на склоне крутизной до 12 градусов с использованием в двух заключительных спусках конькового шага на стартовом отрезке (12-15 м) 10х4-6 ворот – 40 минут.

5. Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м коньковым шагом на склоне 8-10 градусов – 10 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 15 минут.
2. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.
3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 6х100-120 м – 25 минут.

4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 10-12 м на склоне крутизной до 12 градусов и преодолением одиночных неровностей склона в прямом и косом спуске после прохождения ворот, 6х4-6 ворот – 20 минут.

5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей склона, спусках на одной (другая поднята) лыже, подбором и переносом предметов (этап 25-40 м), 4х25-40 м – 20 минут.

6. Произвольные спуски 2х100-120 м – 5 минут.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

На этап спортивной специализации зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Спортсмены из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап их спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на горных лыжах.

3. Приобретение соревновательного опыта.

4. Освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой катания на горных лыжах и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

**Примерный тематический план тренировочных
занятий для тренировочных групп (ч)**

Таблица 16

Таблица 16			
№ п/п	Тема	Период подготовки	
		до двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка			
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	38
2	Общая физическая подготовка	175	234
3	Специальная физическая подготовка	175	244
4	Техническая подготовка	206	327
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50	93
Итого:		624	639

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- развитие общих физических способностей;
- поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
- повышение уровня общей физической подготовки. Используя следующие упражнения:
 - гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
 - легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
 - спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
 - упражнения с отягощением;
 - велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
- закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
- отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.

Используя следующие упражнения:

- специальные физические упражнения;
- передвижение на роликовых коньках.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
- закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях;
- закрепление основы техники прохождения трасс супер-гиганта и скоростного спуска.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах спортивной специализации 1-2-го года обучения. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по горнолыжному спорту. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ДО ДВУХ ЛЕТ (1-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег в разных зонах интенсивности.
3. Бег средней интенсивности.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
6. Наклоны, вращения.
7. Приседания, отжимания, подтягивания.
8. Акробатические упражнения.
9. Упражнения на равновесие.
10. Упражнения на гибкость.
11. Плавание, прыжки в воду, игры в воде.
12. Подвижные игры, эстафеты.
13. Элементы спортивных игр.
14. Упражнения на батуте.
15. Упражнения на роликовых коньках.
16. Велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения

(СПУ) Подводящие

1. Имитация спусков в разных стойках.
2. Имитация преодоления неровностей склона.
3. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног.
4. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).

Развивающие

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции (на сигнал тренера принять определенную позу или выполнить заданное движение).
2. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Прямой и косой спуск.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Спуски на одной лыже.
4. Перенос веса тела с ноги на ногу.
5. Остановка разворота лыж.
6. Введение дуги поворота на внешней лыже.
7. Согласование движений при выполнении поворотов.
8. Согласование работы рук с работой ног и туловища при прохождении трасс слалома.
9. Повороты без опоры на палку.
10. Прохождение «змеек» с шириной ворот 8-10 м (8-12 ворот).
11. Прохождение «змеек» с шириной ворот 6-5 м (4-10 ворот).
12. Прохождение в ритмичных трасс слалома (4-15 ворот).
13. Прохождение ритмичных трасс слалома-гиганта (4-10 ворот).
14. Прохождение отрезков трасс супер-гиганта (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
15. Прохождение трасс скоростного спуска (250-300 м на склоне крутизной 10-12 градусов).
16. Подвижные игры на лыжах.
17. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Примерные тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Развитие физических качеств.
2. Развитие профилирующих качеств горнолыжника (скорость двигательной реакции, адаптационная ловкость, умение сохранять устойчивое положение).
3. Укрепление здоровья и закаливания организма спортсменов.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Бег с ускорением 4х15-20 м – 5 минут.
4. Прыжки с ноги на ногу с поворотами вправо, влево 15х8 – 5 минут.
5. Упражнения с мячами – 10 минут.
6. Комбинированные эстафеты с мячами, бегом и прыжками с изменением направления движения – 15 минут.
7. Подвижная игра, элементы спортивной игры с мячом 2х10 минут – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 800 м – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 15 минут.
3. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты) – 20 минут.
4. Комбинированная эстафета с элементами акробатики – 10 минут.
5. Упражнения в равновесии (ходьба по бревну, тросу) – 10 минут.
6. Подвижная игра, элементы спортивных игр – 20 минут.
7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

**Примерные тренировочные занятия специально-подготовительного
этапа подготовительного периода для тренировочных групп
(период подготовки до двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники прохождения ритмичных трасс слалома.
2. Совершенствование умения переходить с выполнения одних движений (действий) к другим.
3. Изучение остановки разворотом лыж.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия 90 минут. Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.
2. Прямые и косые спуски с выполнением движения сгибание-разгибание-сгибание на склоне крутизной 10-12 градусов – 10 минут.
3. Выполнение поворотов среднего радиуса в свободных спусках на склоне крутизной 10-12 градусов – 15 минут.
4. Прохождение ритмичных трасс слалома (6-8 ворот с расстоянием между ними 8-10 м) – 25 минут.
5. Боковое соскальзывание на отрезке 15-20 м на склоне 25-30 градусов с выполнением раскантовки (движение) и закантовки (остановка) лыж – 10 минут.
6. Переход из прямого спуска в косой с разворотом лыж носками вверх к склону и остановкой. Склон крутизной 10-12 градусов – 5 минут.
7. Игра на лыжах (соревнование между «командами» в остановке в заданном месте) – 15 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и имитационные упражнения – 10 минут.
2. Прямые и косые спуски с выполнением траверсов коньковым шагом и поворотов переступанием – 10 минут.
3. Преодоление серии небольших бугров в прямом спуске (30-40 м, 2-3 бугра) с последующим переходом в косой спуск и остановкой. Склон до 15 градусов – 10 минут.
4. Выполнение поворотов среднего радиуса после прохождения серии небольших бугров на склоне крутизной 10-15 градусов – 25 минут.
5. Прохождение ритмичной трассы слалома (6-10 ворот с расстоянием между ними 10-12 м) и преодолением одиночных бугров до и после трассы – 15 минут.
6. Эстафета на лыжах с переносом в заданное место предметов (например, веточек дерева). Этап 15-20 м следующий участник начинает движение по сигналу тренера, после того, как предыдущий положил свой предмет в «дом» – 20 минут.

**Примерные тренировочные занятия соревновательного
периода для тренировочных групп (период подготовки до
двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов среднего и большого радиуса.
2. Совершенствование техники скольжения в прямых и косых спусках на отрезках до 300 м на склонах с крутизной 10-12 градусов.

3. Совершенствование техники преодоления неровностей склона.

Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.

2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса. Склон крутизной 8-15 градусов, 120-150 м – 10 минут.

3. Преодоление серии бугров (5-6 небольших бугров на отрезке 50-80 м на склоне крутизной 10-12 градусов) – 10 минут.

4. Прохождение трассы из 8-12 ворот с плавным изменением радиуса поворотов. Склон 150-200 м крутизной до 12 градусов – 35 минут.

5. Прямой спуск 100-120 м с остановкой в заданной зоне или на контруклоне. Склон 8-10 градусов – 15 минут.

6. Соревнование на точность остановки после прямого и косого спусков по склону длиной 30-40 м крутизной 10-12 градусов – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ – 10 минут.

2. Свободные спуски с поворотами большого и среднего радиуса, преодолением отдельно расположенных неровностей. Склон крутизной 10-15 градусов. Длина безостановочного спуска 100-150 м – 20 минут.

3. Преодоление неровностей склона в косом спуске – 15 минут.

4. Соревнование в преодолении неровностей склона без отрыва лыж от снега на отрезке 100-120 м (Результат участника оценивается по технике и времени прохождения отрезка) – 30 минут.

5. Свободные спуски поворотами большого и среднего радиуса. Длина безостановочного спуска 200-300 м – 15 минут.

Примерные тренировочные занятия общеподготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование физических и волевых качеств спортсменов.

2. Закаливание организма и укрепление здоровья. Продолжительность занятия 90 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег средней интенсивности 1000 м – 12 минут.

2. ОРУ в движении и на месте – 15 минут.

3. Имитирование движений на суше – 10 минут.

4. Упражнения в воде по освоению способов плавания (скольжение, движение рук, ног, дыхание и т.д.) – 15 минут.

5. Прыжки в воду – 15 минут.

6. Игры в воде с мячом (на мелководье) – 18 минут.

7. Упражнения на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба и бег низкой и средней интенсивности 1200 м – 15 минут.

2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте – 25 минут.

3. Упражнения на воде по освоению способов плавания – 10 минут.

4. Прыжки в воду, игры на воде – 30 минут.

5. Упражнения на гибкость и расслабление – 10 минут.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ДО ДВУХ ЛЕТ (2-й ГОД)**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

2. Бег низкой и средней интенсивности.

3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические, гимнастические упражнения, батут.
6. Упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Роликовые коньки.
10. Велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение).
3. Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).

Подводящие

1. Имитация поворотов.
2. Имитация спусков.
3. Винто-угловое движение.
4. Разгрузка сгибанием-разгибанием-разгибанием.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Прямые и косые спуски в различных стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа (бугор, серия бугров, впадина, выкат, уступ).
3. Боковое соскальзывание.
4. Торможение разворотом лыж.
5. Повороты на параллельных лыжах малого радиуса (короткие сопряженные повороты).
6. Повороты на параллельных лыжах среднего и большого радиуса.
7. Повороты с широкого шага с ведением дуги на внешней лыже.
8. Прыжки на лыжах.
9. Прохождение «змейки».
10. Трассы слалома.
11. Трассы слалома-гиганта.
14. Трассы супер-гиганта.
15. Трассы скоростного спуска.
15. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
16. Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

Примерные тренировочные занятия специально-подготовительного этапа подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование физического развития.
2. Развитие профилирующих физических качеств.
3. Укрепление здоровья спортсменов.

Продолжительность занятия 90

минут. Примерное занятие:

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 8 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 10 минут.
3. Ускорения 4х10-15 м, повторный бег 2х30 м – 5 минут.
4. Прыжки, многоскоки – 7 минут.
5. Подвижная игра («Два мороза») – 10 минут.
6. Акробатические упражнения – 10 минут.
7. Имитационные упражнения – 5 минут.
8. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 10 минут.
9. Игра в футбол – 20 минут.
10. Упражнение на расслабление – 5 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег малой и средней интенсивности – 10 минут.
2. ОРУ на месте и в движении – 10 минут.
3. Имитационные упражнения на батуте – 10 минут.
4. Упражнения на гимнастических снарядах – 20 минут.
5. Комбинированные эстафеты с элементами акробатики – 15 минут.
6. Специально-подготовительные упражнения (с силовой направленностью) – 10 минут.
7. Упражнения на гибкость (выполняются с партнером) – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.
9. Произвольные спуски – 5 минут.

Примерные тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки до двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов малого радиуса.
2. Совершенствование поворотов с конькового шага.
3. Совершенствование умений управления лыжами.

Продолжительность занятий 90 минут.

Примерное занятие:

- Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 9 минут.
- Прямые и косые спуски в средней стойке. Склон 12-15 градусов – 10 минут.
- Спуск по неровному склону – 5 минут.
- Прохождение бугра и впадины (серии из 2-3 бугров) – 8 минут.
- Повороты малого радиуса на параллельных лыжах – 8 минут.
- Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 6-7 м 5х5-6 ворот (склон 12-15 градусов) – 15 минут.
- Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м 5х5-6 ворот (склон 12-15 градусов) – 15 минут.
- Эстафета на лыжах с прохождением этапа 15-20 м на одной лыже (другая поднята)
1. изменением направления движения переступанием – 15 минут.
- Примерное занятие:
2. СПУ и ОРУ – 10 минут.
 3. Произвольные спуски с выполнением поворотов среднего и малого радиуса, прямые и косые спуски по неровному рельефу – 15 минут.
 4. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м на склоне 12-15 градусов, 4х4-5 ворот – 12 минут.
 5. Прохождение «змейки» с расстоянием между древками 5-6 м на склоне с переменной крутизной 15-18 градусов, 6х6-8 ворот – 20 минут.
 6. Преодоление одиночного бугра на склоне крутизной до 15 градусов с переходом на бугре из косого в прямой спуск – 10 минут.

7. В прямом спуске преодоление одиночного бугра с отрывом лыж от склона. Склон 12-15 градусов. Полет 1-2 м. Проводиться как соревнование на устойчивость при приземлении и длину полета – 13 минут.

8. Произвольные спуски с выполнением элементов фигурного катания – 10 минут.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ (3-й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением).
5. Акробатика, батут, гимнастика на снарядах.
6. Спортивные игры с мячом.
7. Эстафеты, подвижные игры.
8. Роликовые коньки.
9. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, ропед, качающееся бревно и т.п.).
10. Велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков.
2. Имитация поворотов
3. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-по диагонали вверх
5. Повороты ступней ног вправо-влево.
6. Повороты на параллельных лыжах

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте).
2. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения).
4. Упражнения для развития мышц таза и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски прямые и косые.
2. Боковое соскальзывание.
3. Прохождение неровностей.
4. Повороты малого радиуса.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение трассы слалома.
8. Повороты среднего радиуса.
9. Прохождение трассы слалома-гиганта.
10. Повороты большого радиуса.
11. Прыжки в группировке.
13. Прохождение трассы супер-гиганта.
12. Прохождение участков трассы скоростного спуска.
13. Повороты на параллельных лыжах
12. Упражнения на совершенствования управления движением на лыжах (элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах).
13. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

**Примерные тренировочные занятия специально-подготовительного
этапа подготовительного периода для тренировочных групп
(период подготовки свыше двух лет)**

Задачи:

1. Обеспечение всестороннего развития.
2. Развитие профилирующих качеств (адаптационной ловкости, точности восприятия ситуации, смелости, решительности).
3. Укрепление здоровья спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 10 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 15 минут.
4. Бег с ускорениями 5х10-15 м – 5 минут.
5. Подвижная игра «День и ночь», «Вызов номеров» – 10 минут.
6. Упражнения на равновесие – 10 минут.
7. Прыжки на батуте – 40 минут.
8. Имитационные упражнения на батуте – 20 минут.
9. Упражнения на гибкость и расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 10 минут.
2. ОРУ в движении – 10 минут.
3. СПУ (подводящее) – 15 минут.
4. Упражнения на роликовых коньках – 60 минут.
5. Упражнения на расслабление и гибкость – 15 минут.
6. Упражнения с мячами (на месте и в движении) – 10 минут.
7. Подвижная игра «Мяч капитану» – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

**Примерные тренировочные занятия соревновательного периода
для тренировочных групп (период подготовки свыше двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения поворотов малого радиуса при прохождении отрезков трасс слалома.
2. Совершенствование техники преодоления неровностей.
3. Укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Специально-подготовительные и общеразвивающие упражнения – 15 минут.
2. Произвольные безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.
3. Преодоление серии бугров в прямом спуске (4-6 бугров на склоне длиной 2-3х40-50 м) – 10 минут.
4. Прохождение «змейки» из 6-10 ворот с расстоянием между древками 6-8 м 3-4 раз – 25 минут.
5. Прохождение ритмичной трассы слалома (8-12 ворот) 6-8 раз – 30 минут.
6. Свободные спуски по неровному склону – 20 минут.
7. Элементы фигурного катания на лыжах, игры на лыжах – 20 минут.

Примерное занятие:

1. СПУ и ОРУ – 15 минут.
2. Произвольные, безостановочные спуски 200-250 м с выполнением поворотов малого и среднего радиуса – 15 минут.

3. Прохождение «змейки» из 6-8 ворот 3-4 раза – 15 минут.
4. Прохождение «змейки» из 4-5 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 5-6 раз – 30 минут.
5. Прохождение 2-3 ворот слалома, «змейки» из 6-8 ворот и 6-8 ворот слалома (участок ритмичной трассы) 2 раза – 15 минут.
6. Произвольные спуски – 10 минут.
7. Боковое соскальзывание с изменением скорости и направления движения – 10 минут.
8. Соревнования на точность закантовки-раскантовки лыж. (Спортсмены после заданного разгона выполняют торможение между воротами. Побеждает та пара (тройка) спортсменов, которая двигалась при торможении параллельно. Лыжники начинают движение одновременно, параллельно друг другу – 20 минут.
9. Произвольные спуски – 5 минут.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ (4-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Бег высокой интенсивности.
4. Прыжки, многоскоки.
5. Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут.
6. Упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Роликовые коньки.
10. Велосипед.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения Подводящие

1. Имитация спуска и поворотов.
2. Повороты на параллельных лыжах.
3. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием по диагонали вверх.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Преодоление неровностей рельефа.
3. Специально-подготовительные упражнения на лыжах (подводящие).
4. Повороты малого радиуса, прохождение «змейки».
5. Старт, стартовый разгон.
6. Прохождение сочетаний ворот.
7. Слалом.

8. Повороты среднего радиуса.
9. Слалом-гигант.
10. Повороты большого радиуса.
11. Супер-гигант.
11. Прыжки на лыжах.
12. Скоростной спуск.
13. Повороты с широкого шага и с конькового шага.
14. Боковое соскальзывание.

**Примерные тренировочные занятия подготовительного периода
для тренировочных групп (период подготовки свыше двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития.
2. Совершенствование профилирующих качеств (адаптационной ловкости, способности выполнять различные по характеристикам и структуре действий в одном упражнении).
3. Укрепление мышц, участвующих в выполнении горнолыжных приемов. Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 5 минут.
3. Специально-подготовительные упражнения (развивающие) – 5 минут.
4. Бег с ускорениями 20, 30, и 40 м по 2 раза – 15 минут.
5. Прыжки в глубину и с подкидной доски с вращением – 10 минут.
6. Комбинированная эстафета (бег, прыжки) – 10 минут.
7. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 40 минут.
8. Спортивная игра (баскетбол, ручной мяч) – 30 минут.
9. Упражнения на расслабление – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней – 10 минут.
2. ОРУ в движении и на месте – 10 минут.
3. СПУ (подводящие и развивающие) – 25 минут.
4. Прыжки, многоскоки. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» – 15 минут.
5. Упражнения на гимнастических снарядах – 30 минут.
6. Упражнения на равновесие, устойчивость («Бой петухов», «Тяни в круг») – 15 минут.
7. Баскетбол (ручной мяч) 2х10 минут – 25 минут.
8. Упражнения на расслабление – 5 минут.

**Примерные тренировочные занятия соревновательного периода
для тренировочных групп (период подготовки свыше двух лет)**

Задачи:

1. Совершенствование техники выполнения поворотов с широкого и конькового шага.
2. Совершенствование техники старта.
3. Закаливание организма и укрепление здоровья спортсменов. Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов различного радиуса и поворотов переступанием к склону 200-300 м 3-4 раза – 10 минут.

3. Выполнение незавершенных поворотов с широкого шага в произвольном спуске 150-200 м 4-6 раз – 15 минут.
4. Прохождения сачетания 5-6 ворот с использованием широкого шага, 5-6 ворот 10-12 раз – 70 минут.
5. Произвольный спуск 2х250-300 м – 5 минут.
6. Упражнения на равновесие (спуски на одной лыже, спуск «ласточка», соревнование в спуске на одной лыже) – 10 минут.
7. Произвольный спуск поворотами большого радиуса 2х300-400 м – 10 минут. Примерное занятие:
1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 15 минут.
2. Произвольный спуск с выполнением поворотов с широкого шага, прохождением отрезков 15-20 м коньковым шагом, 200-250 м 2-3 раза – 10 минут.
3. Прохождение отрезка 10-15 мин коньковым шагом (спортсмены стартуют по сигналу тренера (может проводиться в форме игры) 10-15 м 5-6 раз – 5 минут.
4. Повторное прохождение 8-12 ворот поворотами с широкого шага на стартовом отрезке, 8-12 ворот 5-6 раз – 70 минут.
5. Подводящие упражнения к овладению техникой активного старта (старт Кили) – 5 минут.
6. Выполнение активного старта с продолжением движения 10-15 мин по линии склона – 10 минут.
7. Игры на лыжах, эстафеты с использованием разученных элементов – 15 минут.
8. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона на скорости 40-45 км/час) – 5 минут.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ (5-Й ГОД)

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Кроссы.
4. Бег высокой интенсивности.
5. Прыжки и многоскоки.
6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие.
7. Спортивные игры с мячом.
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссей и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду, игры на воде.
11. Роликовые коньки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специально-подготовительные упражнения Подводящие

1. Имитация спусков и поворотов.
2. Повороты на параллельных лыжах.
3. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-по диагонали вверх.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции.
3. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища,

повороты туловища и т.п.).

4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

5. Приседания в горнолыжной стойке.

6. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски прямые и косые в низкой, средней и высокой стойках.

2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.

3. Преодоление неровностей рельефа.

4. Повороты малого радиуса.

5. Прохождение сочетания поворот.

6. Прохождение «змейки».

7. Слалом.

8. Повороты среднего радиуса.

9. Слалом-гигант.

10. Повороты с широкого шага.

11. Повороты большого радиуса.

12. Супер-гигант.

13. Прыжки на лыжах.

14. Скоростной спуск.

15. Старт, стартовый разгон.

16. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

Примерные тренировочные занятия подготовительного периода для тренировочных групп (период подготовки свыше двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование общего физического развития и укрепление здоровья спортсменов.

2. Совершенствование специальных физических качеств.

3. Укрепление мышечного и связочного аппарата.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.

2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения (развивающие) на месте и в движении – 15 минут.

3. Прыжки, многоскоки, подвижные игры с прыжками – 15 минут.

4. Упражнения на гибкость (в парах) – 10 минут.

5. Комбинированные эстафеты на местности с прыжками в глубину, бегом между деревьями (этап до 40 м) – 10 минут.

6. Игра в футбол 2х15 мин – 35 минут.

7. Упражнения на расслабление – 10 минут.

8. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 20 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.

2. ОРУ и СПУ – 25 минут.

3. Акробатика, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах – 40 минут.

4. Упражнения на развитие способности составления и выполнения тактического плана двигательных действий, переключения с выполнения одних действий (движений) на другие, ведение борьбы в «одиночку». «Сухой слалом»: спортсмены сначала знакомятся с маршрутом трассы, на которой необходимо выполнить заданные действия в определенном месте (бег, прыжки, элементы акробатики, упражнения с мячами и т.п.), а затем по одному преодолевают ее. Оценивают скорость и разницу времени прохождения первой и второй трассы, наличие сбоев на «трассе» – 20

минут.

5. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч) 2х10 минут – 25 минут.

6. Упражнения на гибкость и расслабление – 10 минут.

Примерные тренировочные занятия соревновательного периода для тренировочных групп (период подготовки свыше двух лет)

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома.

2. Совершенствование техники слалома-гиганта.

3. Повышение специальной физической подготовки.

Продолжительность занятия 135 минут.

Примерное занятие:

1. Общеразвивающие упражнения и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 15 минут.

2. Произвольный спуск с выполнением поворотов малого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, выполнением поворотов на одной лыже 150-200 м 6 раз – 20 минут.

3. Прохождение «змейки» (6-8 ворот) с расстоянием между дугами 5-7 м на склоне переменной крутизны 15-20 градусов, 4х6-8 ворот. Длина стартового разгона увеличивается от 10-20 – 20 минут.

4. Прохождение трассы слалома 2х12-15 ворот – 20 минут.

5. Повторное прохождение трассы слалома (15-18 ворот) с хронометрированием по участкам и анализом спуска спортсменов, 4х15-18 ворот – 50 минут.

6. Произвольный спуск (безостановочный спуск по всей длине склона со скоростью 45-50 км/час) – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ в движении и на месте – 10 минут.

2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиуса, торможением разворотом лыж, преодолением неровностей склона, 4х350-500 м – 20 минут.

3. Повторное прохождение трассы поворотами большого радиуса (10-12 ворот) – 30 мин.

4. Прохождение в одном спуске 2-3 последовательно расположенных трасс (10-12 ворот каждая) поворотами большого радиуса с выполнением косых и прямых спусков между трассами. Хронометрируется прохождение второй (третьей) трассы – 60 минут.

5. Произвольные спуски с элементами фигурного катания, прыжки на лыжах – 10 минут.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня теоретических знаний;
- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;
- выполнение нормативов спортивного разряда КМС.

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на горных

лыжах и физической подготовленности спортсменов. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

**Примерный тематический план тренировочных
занятий для групп совершенствования спортивного
мастерства**

Таблица 17

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	25
2.	Общая физическая подготовка	312
3.	Специальная физическая подготовка	325
4.	Техническая подготовка	449
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	137
Итого:		1248

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.
3. Кросс.
4. Бег высокой интенсивности (ускорения, повторный бег на короткие дистанции).
5. Прыжки, многоскоки.
6. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах.
7. Спортивные игры с мячом (футбол, ручной мяч, баскетбол).
8. Эстафеты, подвижные игры.
9. Велосипед (шоссе и кросс).
10. Плавание, прыжки в воду. Игры на воде.
11. Гонки на лыжах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Специально-подготовительные
упражнения Подводящие**

1. Имитация спусков и поворотов.
- 2 повороты на параллельных лыжах
2. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-по диагонали вверх.

Развивающие

1. Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.
2. Упражнения на быстроту реакции (например, на определенное движение или жест тренера принять стойку горнолыжника, при ходьбе по крутому по хлопку присесть и т.д.).
3. Упражнения для мышц живота (поднимание и повороты туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами – держит партнер и т.д.).
4. Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).
5. Приседания в горнолыжной стойке.
6. Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках.
2. Специально-подготовительные упражнения на лыжах.
3. Преодоление неровностей рельефа склона.

4. Повороты малого радиуса на параллельных лыжах.
5. Прохождение сочетаний ворот.
6. Прохождение «змейки».
7. Повороты с конькового шага.
8. Слалом.
9. Повороты среднего радиуса.
10. Повороты с широкого шага.
11. Слалом-гигант.
12. Прыжки на лыжах.
13. Повороты большого радиуса.
14. Супер-гигант.
15. Скоростной спуск.
16. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне.
17. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона).
18. Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне.
19. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
20. Повороты большого радиуса на ровном склоне.
21. Повороты большого радиуса на неровном склоне.
22. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны.
23. Резанные повороты.
24. Старт, стартовый разгон.
25. Упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.

**Примерные тренировочные занятия подготовительного периода
для групп совершенствования спортивного мастерства**

Задачи:

1. Укрепление здоровья и физическое развитие.
2. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.
3. Совершенствование специальных физических качеств.

Продолжительность занятий 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ (подводящие) в движении – 30 минут.
2. Прыжки, многоскоки, эстафеты с бегом и прыжками – 25 минут.
3. Акробатические упражнения, упражнения на равновесие – 25 минут.
4. Прыжки и имитационные упражнения на батуте – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость – 15 минут.
6. Бег средней интенсивности по пересеченной местности – 15 минут.
7. Ходьба, упражнения на расслабление в движении – 10 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег низкой и средней интенсивности – 15 минут.
 2. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 40 минут.
 3. Акробатические упражнения, эстафеты с элементами акробатики – 30 минут.
 4. Прыжки на батуте, имитационные упражнения – 30 минут.
 5. Упражнения на развитие способности к запоминанию и выполнению двигательного действия без предварительного опробования (игра, «Демонстратор». Спортсмен объявляет последовательность выполнения различных прыжков и выполняет объявленную программу на батуте. Следующий – выполняет заданную программу и задает следующую и т.д. Побеждает спортсмен, не имеющий ошибок при исполнении) – 20 минут.
 6. Подвижные и спортивные игры – 30 минут.
 7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.
- Примерное занятие:**

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 20 минут.
2. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ в движении и на месте – 30 минут.
3. Эстафета на велосипедах (этап 150-200 м), движение с изменением направления – 10 минут.

4. Велокросс 2х5 км – 45 минут.
5. Упражнения на гибкости – 15 минут.
6. Спортивные и подвижные игры на местности – 35 минут.
7. Велосипед (движение средней и низкой интенсивности) – 15 минут.
8. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Велосипед (движение низкой и средней интенсивности) – 10 минут.
2. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 30 минут.
3. Эстафеты (бег 15-20 м, «Командная гонка» на велосипедах 200-300 м) – 15 минут.
4. Велосипед (групповая гонка по шоссе 20-25 км с 2-3 промежуточными финишами) – 60 минут.
5. Упражнения на гибкость и расслабление – 20 минут.
6. Спортивная игра (футбол) – 30 минут.
7. Велосипед (движение низкой интенсивности) – 10 минут.
8. Упражнения на расслабление и гибкость – 5 минут.

Примерные тренировочные занятия специально-подготовительного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование технической подготовки.
2. Закаливание и укрепление здоровья спортсменов.
3. Повышение общей и специальной физической подготовки. Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением разворотом лыж – 20 минут.
3. Выполнение поворотов с широкого шага в произвольном спуске – 20 минут.
4. Прохождение 3-5 ворот поворотами с широкого шага – 40 минут.
5. Прохождение трассы слалом-гиганта (8-12 ворот) – 40 минут.
6. Игры на лыжах – 15 минут.
7. Бег, ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Примерное занятие:

1. Ходьба, бег, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.
2. Произвольные спуски с выполнением подготовительных упражнений для совершенствования поворотов с широкого шага, с торможением и остановкой разворотом лыж в заданном месте – 30 минут.
3. Прохождение трассы слалом-гиганта 10-15 ворот – 80 минут.
4. Упражнения на совершенствование управления движением на лыжах (спуски на одной, спуски с выполнением оборотов на 180 и 360 градусов, элементы фигурного катания) – 30 минут.
5. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 минут.

Задачи:

1. Совершенствование управления движением на лыжах.
2. Совершенствование техники поворотов среднего малого радиуса.
3. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.

4. Укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся. Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. Бег, ходьба, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения в движении и на месте – 30 минут.

2. Произвольные спуски поворотами среднего и малого радиуса, 4-5х300-400 м – 25 минут.

3. Прохождение 2-3 отрезков ритмичных трасс слалома из 6-8 ворот, поворотами среднего и малого радиуса (прохождение отрезков производится до образования ям-стенок с контруклоном в каждом повороте. Далее эта трасса уже без древков используется как учебный рельеф)х5-6 – 40 минут.

4. Совершенствование техники выполнения поворотов малого и среднего радиуса на учебном рельефе – 40 минут.

5. Спуски с поворотами на правой (левой) лыже, 3-5 поворотов на одной, 3-5 – на другой. Соревнование в прохождении трассы из 5-8 ворот на одной лыже – 30 минут.

6. Бег, ходьба, упражнения на расслабление в движении – 15 минут.

Примерное занятие:

1. Бег, ходьба, ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Произвольные спуски с поворотами малого и среднего радиуса по неровному склону и учебному рельефу, с выполнением прыжков с бугров, с бугра на бугор – 30 минут.

3. Прохождение трасс слалома по неровному склону с увеличенной начальной скоростью – стартовый разгон 20-25 м выполняется коньковым шагом, 6-7х180-200 м (20-22 ворот) – 50 минут.

4. Произвольный спуск с элементами фигурного катания, прыжками на лыжах, 4х150-250 м – 20 минут.

5. Подвижная игра «Самый ловкий лыжник» – 20 минут.

6. Упражнения на выносливость (игра «Ведущий и ведомый») – 15 минут.

7. Ходьба, упражнения на расслабление – 20 минут.

Примерные тренировочные занятия соревновательного периода для групп совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

1. Совершенствование техники и тактики слалома-гиганта.

2. Совершенствование стойки скоростного спуска и техники преодоления неровностей склона.

3. Повышение скорости движения по трассе скоростного спуска.

Продолжительность занятия 180

минут. Примерное занятие:

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на месте и в движении – 20 минут.

2. Произвольный спуск с выполнением поворотов большого и среднего радиусов 6х350-450 м – 30 минут.

3. Соревнование в движении коньковым шагом на пологом склоне 3х100 м – 15 минут.

4. Прохождение трассы слалома-гиганта из 6х18-20 ворот (500-600 м) – 65 минут.

5. Прямой спуск и остановка в «коридоре» длиной 30 м (скорость: юноши – 60, девушки – 50 км/час) 4х200-300 м – 20 минут.

6. Прыжки на лыжах – 20 минут.

7. Произвольный спуск по всей длине склона со скоростью: юноши – 55-60, девушки – 45-50 км/час – 10 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 10 минут.

2. Произвольные спуски с выполнением поворотов большого и среднего радиуса – 30 минут.

3. Прохождение трассы слалома-гиганта 4x800-1000 м (30-40 ворот) с хронометрированием по участкам – 70 минут.

4. Стойка скоростного спуска и выполнение движений в стойке на месте – 5 минут.

5. Прямой спуск в стойке скоростного спуска 6x250-350 м – 30 минут.

6. Прохождение неровностей склона в стойке скоростного спуска, 4x200-350 м – 20 минут.

7. Спуск по трассе скоростного спуска (ознакомление) – 15 минут.

Задачи:

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

2. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.

3. Развитие специальной выносливости.

4. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов. Продолжительность занятия 180 минут.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты малого и среднего радиуса на склоне переменной крутизны (на соревновательном склоне) – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе слалома соревновательной длины с хронометрированием – 100 минут.

4. Произвольные спуски – 25 мин.

5. Участие в соревнованиях по слалому.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты среднего радиуса на склоне переменной крутизны (желательно на соревновательном склоне) – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе слалома-гиганта соревновательной длины с хронометрированием – 100 мин.

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по слалому-гиганту.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе супер-гиганта – 100 минут.

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по супер-гиганту.

Примерное занятие:

1. ОРУ и СПУ на месте и в движении – 25 минут.

2. Повороты большого радиуса, преодоление неровностей – 30 минут.

3. Повторная тренировка на трассе скоростного спуска – 100 минут.

4. Произвольные спуски – 25 минут.

5. Участие в соревнованиях по скоростному спуску.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Задачи этапа:

1. Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.

2. Совершенствование специальных физических качеств.

3. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.

4. Совершенствование управления движением на лыжах.
5. Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса.
6. Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
7. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалом-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.
8. Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.

9. Развитие специальной выносливости.

10. Формирование мобилизационной готовности у спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства.

Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых горнолыжнику, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 18

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	25
2.	Общая физическая подготовка	312
3.	Специальная физическая подготовка	325
4.	Техническая подготовка	449
5.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	137
Итого:		1248

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой, высокой интенсивности.
3. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловища.
4. Прыжки, многоскоки (наперед, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.

8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
10. Велосипедная подготовка.
11. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.
12. Упражнения для мышц таза и ног.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА Специально-подготовительные упражнения

1. Упражнения на бугте.
2. Имитация спусков на лыжах («сухой» слалом).
3. Имитация преодоления неровностей склона.
4. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием ног.
5. -повороты длинного, среднего, короткого градуса.
6. Прыжки в группировке

Развивающие упражнения

1. Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной системы (на сигнал тренера выполнить заданное движение).
2. Упражнения на развитие быстроты, максимальной силы, скоростно-силовой и общей выносливости, силовой выносливости, реактивной силы.

Упражнения на координацию

1. Повороты спиной вперед.
2. Повороты с препятствиями.
3. Смена техники во время спуска.
4. Смена ритма, скорости.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Прямой и косой спуски в различных стойках.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Повороты малого радиуса на бугристом склоне.
4. Повороты среднего и большого радиуса на бугристом склоне.
5. Повороты большого радиуса.
6. Прохождение «змойки».
7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение трасс слалома.
9. Прохождение трасс слалома-гиганта.
10. Прохождение трасс супер-гиганта.
11. Прохождение участков трассы скоростного спуска.

На этапе высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки горнолыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности горнолыжника;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной, вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе соревнований.

На этом этапе совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями.

С выходом на снег совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях трассы с различным профилем. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, обладающих достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники горнолыжного спорта, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время проведения занятий развивается способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить и исправлять ошибки.

Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, составления Положения о соревнованиях и ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

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

- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

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

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

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

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

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у горнолыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих

достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. с этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательность к самому себе и др.)

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

На занятиях групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание к подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовке упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, своиста внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их тренировочных занятий.

2.8. План применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов 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 современном горнолыжном спорте 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 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 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 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 тренировочных занятий.

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

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

Объем восстановительных средств в месячных и годовых 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 часов. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 часов. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 часов.

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 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, то есть 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 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 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.

Эксперимент, 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 тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, то есть 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 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;

Среди медико-биологических средств, используемых в горнолыжном спорте, 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, 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.

2.9. План антидопинговых мероприятий

Планы профилактических мероприятий должны быть составлены в соответствии с требованиями ВАДА, РУСАДА, МОК и основываться на следующей информации, которая должна быть донесена до спортсменов.

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Основы управления работоспособностью спортсмена

Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы;
- 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме;
- 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах;
- 4) снижение энергообеспечения в мышцах;
- 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок;
- 6) нарушение микроциркуляции;
- 7) снижение иммунологической реактивности;
- 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органые факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;

- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами. Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление – пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований – выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов.

Характеристика допинговых средств и методов

Теоретические занятия

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.
- 6) Запрещенные методы;

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические амальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Теоретические занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Антидопинговая политика и ее реализация.

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные

программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля Теоретические занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Руководство для спортсменов

Теоретические занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс
2. Антидопинговые правила
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта
4. Процедурные правила допинг-контроля.
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2.10. План тренерской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка обучающихся и спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных

соревнований в качестве судьи.

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

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта горнолыжный спорт

Таблица 19

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

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

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта горнолыжный спорт.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);
- комплексный контроль;
- выполнение разряда в соответствии со спортивной программой

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения: а)

при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- в) при выполнении сложно координационных нагрузок:
- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

- функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечнососудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами подготовки- периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах из деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпа биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)

Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин. 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин. 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин. 00 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)

Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисленных в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1600 м)	Бег 6 минут (не менее 1400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

- тест должен соответствовать антромо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
- необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
- перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
- оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
- выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

Возможность оценки физического состояния испытуемых существенно расширяется, если в процессе выполнения тестовых программ регистрировать физиологические параметры.

Методы и организация медико-биологического контроля

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. В энергетико-силовых видах спорта, в частности в беге на короткие дистанции, комплексный контроль предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль юных спортсменов осуществляется силами врачей поликлиник, СШОР, училищ олимпийского резерва, ЦСП и лечебно-профилактических учреждений в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособленность к физическому напряжению. Методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отвечающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темп их развития.

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное

давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд/мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Итак, наличие medico-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки горнолыжников, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

Программа составлена в соответствии с пунктом 2.2 статьи 6 Федерального закона от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», также приказ №999.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Источники

Опубликованные

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные 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 федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт (Зарегистрирован Минюстом России 13 августа 2013 г. N 29375).

Литература

4. Бонез О, Мажуа Ж. Лыжи по-французски. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 207 с.
5. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
6. Былесва, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былесва, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 24 с.
7. Волков, В.М. Тренеры о подготовке. – 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.Н. Физиология человека. Учебник. – 5-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с. – (Учебник для востановления 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 горнолыжников. – 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, 1983. – 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. Из жизни аиста с Килли. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 217 с.

20. Килли, Ж.-К. Методика тренировки горнолыжника // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979, Вып. 1. – с. 56-59.

21. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1982, Вып. 2. – с. 51-55.

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. Межуха, Т. С. Белые звезды Адама. – М.: Советская Россия, 1972.

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

30. Орехов Л.И., Давыдов 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., Штудингер А. Общеспортивные тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта. –

Интернет-ресурсы

33<http://www.sportsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.

34<http://murmansk.sport.ru> – Комитет по физической культуре и спорту Мурманской области.

35<http://www.fass.ru> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.

36<http://www.fass-sbi.com> – Международная лыжная Федерация.

37<http://fassmr.wlv.com/fassmr> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда Мурманской области.

38<http://pashasurf.ru/mod/vskifbank.php> – Книжки, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.

39www.sportizdatov.ru – Спорт и здоровье.

40www.lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

41www.fizkultursport.ru – Теория и методика физической культуры и спорта.

- 42 www.ns-sport.ru – Спортивный обозреватель.
- 43 <http://www.fismp.ru> – Журнал «Физкультура и спорт».
- 44 <http://www.teoriya.ru> – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- 45 <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.
46. <http://www.wada-rus.org> – Всемирное антидопинговое агентство.
47. <http://www.rsc.ru> – Олимпийский комитет России.
48. <http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет