

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБУ ЛО
«Спортивная школа олимпийского резерва
по горнолыжному спорту, фристайлу»
от «21» августа 2018 года № 08-18/2

Директор ГБУ ЛО «СШОР ГСФ»



Беляева А.А.

ПРОГРАММА
по горнолыжному спорту
в спортивно-оздоровительных группах

Срок реализации: 1 год

Год составления программы: 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Комплектование спортивно-оздоровительных групп и режим тренировочной работы	4
2.	Планирование тренировочного процесса	4
2.1.	Примерный план распределения часов для спортивно-оздоровительных групп	5
2.2.	Примерное соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки	5
2.3.	Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки	5
2.4.	Календарный план-график прохождения программного материала	5
3.	Методическая часть	6
3.1.	Организационно – методические указания при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах	7
3.2.	Дидактические принципы спортивной тренировки	9
3.3.	Техника безопасности на тренировках и соревнованиях и правила поведения горнолыжников на склоне	10
3.4.	Перечень используемых средств в бесснежный период подготовки горнолыжников спортивно-оздоровительных групп	12
3.5.	Перечень используемых средств в снежный период подготовки горнолыжников	13
4.	Программный материал спортивно-оздоровительного этапа подготовки	13
4.1.	Теоретическая подготовка	14
4.2.	Практическая подготовка по горнолыжному спорту	17
4.3.	Примерные недельные микроциклы по периодам подготовки	18
4.4.	Последовательность проведения первых тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах	20
4.5.	Элементы горнолыжной техники	21
4.6.	Психологическая подготовка	29
4.7.	Медико-биологический и тренерский контроль за состоянием здоровья	30
4.8.	Восстановительные средства и мероприятия	32
5.	Система контроля и зачётные требования	33
5.1.	Комплексы контрольных упражнений по специальной физической и технической подготовке	33
5.2.	Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений в спортивно-оздоровительных группах.	34
5.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	34
5.4.	Формы подведения итогов реализации программы	35
5.5.	Воспитательная работа	35
5.6.	Условия реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе	37
5.7.	Глоссарий	38
6.	Перечень информационного обеспечения	38
6.1.	Перечень аудиовизуальных средств	38
6.2.	Список литературных источников	39
6.3.	Перечень Интернет-ресурсов	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по горнолыжному спорту составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, на основе Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по горнолыжному спорту, авторов Дельвер П.А., Л.И.Орехов Ю.В. Адамов, 1986г.», нормативно-правовых документов в сфере физической культуры и спорта, регламентирующих работу спортивных школ, Устава учреждения, локальными актами, не противоречащими законам РФ, разработанными с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ.

В данной программе изложена методика формирования умений и навыков правильных элементов горнолыжной техники, с целью расширения двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности детей, приобретения знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий. При написании программы использованы обучающие методики горнолыжных школ Канады, Словении, Франции, США.

Целесообразность программы состоит в положительном влиянии занятий горнолыжным спортом на здоровье занимающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитании стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства

Горнолыжный спорт - это разновидность мотивированной и целенаправленной двигательной деятельности человека в виде управления движением системы «человек-лыжи» в нестандартных условиях спуска при действии скатывающей силы в качестве причины движения. Основоположниками горнолыжного спорта являются австрийцы, первые соревнования были проведены в Альпах в 1905 году, первый Чемпионат мира по слалому и скоростному спуску прошёл в 1931 году, в России в 1934 году в Свердловске (Екатеринбург) проводился первый чемпионат страны по слалому среди мужчин и только через пять лет к соревнованиям в слаломе допустили женщин. На международных стартах наши горнолыжники приняли участие в 1948, в 1956 году мужчины впервые участвовали в зимний Олимпийских играх.

Дисциплина «Горнолыжный спорт» - является видом спорта, включает в себя несколько состязаний: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант, супер-комбинация, параллельный слалом, горнолыжные комбинации, командные соревнования, которые являются соревнованиями и результатом является распределение по занятым местам и/или выдача грамот.

Слалом - это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершённым выполнением всех поворотов. Трасса слалома должна представлять собой технически грамотную композицию фигур, соответствующую склону и составленную из одиночных ворот и комбинаций ворот, обеспечивающих плавное скольжение и позволяющих продемонстрировать разнообразные приемы горнолыжной техники, включающие повороты с различным радиусом. Соревнования по слалому должны проводиться на как можно более жёстком снежном покрове. Ворота слалома состоят из 2 слаломных древков попеременно красного и синего цвета.

1.1. Комплектование спортивно-оздоровительных групп и режим тренировочной работы в спортивных школах по горнолыжному спорту.

Таблица 1

Этап	Год занятий	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст	Наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав(чел)
СОГ	1	весь период	4-8 лет	8-15	25 При соблюдении норм пропускной способности спортивных сооружений

Комплектование спортивно-оздоровительных групп.

- ✓ Группы формируются и комплектуются в соответствии с требованиями, перечисленными в таблице 1;
- ✓ Группы комплектуются из числа желающих заниматься в спортивно-оздоровительных группах;
- ✓ Зачисление в группы проводится при наличии оформленного в письменной форме согласия одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- ✓ В состав спортивно-оздоровительных групп входят дети разного возраста и разного физического развития;
- ✓ На этап начальной подготовки переводятся спортсмены, прошедшие не менее одного года подготовки в СОГ и не имеющие противопоказаний к занятиям видом спорта горнолыжный спорт.

Режим занятий. Тренировочный год начинается с 1 сентября и процесс рассчитан на 44 недели (в том числе подготовка в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов).

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов, за исключением каникул и выходных дней, где продолжительность может быть увеличена до трёх академических часов (без увеличения годового объёма работы).

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- выявление задатков, способностей, интереса к определённому виду спорта;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

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.

2. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .

На спортивно-оздоровительном этапе периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и

функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько измениться 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 большой удельный вес физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объёма тактико-технической подготовки во время зимнего сезона.

Таблица 2

2.1. Примерный план распределения часов для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) (6 часов в неделю)

№ п/п	Содержание материала	Всего за год (час)
1	Теоретическая тактическая и психологическая подготовка	18
2.	Практическая подготовка	
2.1.	ОФП в том числе и другие виды спорта, подвижные игры	106
2.2.	СФП в том числе и другие виды спорта, избранный вид спорта	52
2.3.	Техническая подготовка	80
2.4.	Участие в групповых соревнованиях и к/н	8 2-3 старта
2.5.	Углублённое медицинское обследование, восстановительные мероприятия	-
	Выполнение программных требований	
	Итого часов	264

Таблица 3

2.2. Примерное соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки

Разделы подготовки	Объем, %
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	7%
ОФП в том числе и другие виды спорта, подвижные игры	40%
СФП в том числе и другие виды спорта, избранный вид спорта	20%
Техническая подготовка	30%
Участие в соревнованиях и контрольных нормативах	3%

Таблица 4

2.3. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

	Спортивно-оздоровительный этап
Кол-во часов в неделю	6
Кол-во тренировок в неделю	3
Общее кол-во час в год	264
Кол-во тренировок в год	132

2.4. Календарный план-график прохождения программного материала.

Календарный план-график прохождения программного материала рассчитан на 44 недели с учётом выхода тренера в очередной отпуск за текущий год. План-график является примерным и составляется тренером в соответствии с запланированным отпуском.

План-график распределения часов для СОГ (6 часов в неделю)

№	Содержание материала	Месяцы												Вс с го за год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая, психологическая и тактическая подготовка	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	0	1	18
2.	Практическая подготовка													
2.1	ОФП	9	9	6	6	4	6	6	14	20	15	0	11	106
2.2.	СФП	15	16	5						5	5	0	6	52
2.3.	Техническая подготовка			12	16	12	16	14	10			0		80
2.4.	Участие в соревнованиях и к/н, тренерская и судейская практика				2		2	2			2	0		8
2.5	Углублённое мед. обследование, восстановительные мероприятия													-
	Выполнить разряд													
	Итого часов	26	26	24	26	18	26	24	26	26	24	0	18	264
	В т.ч. сам. работа по инд. планам													до 26
	Отдых													36

3. МЕТОДИЧЕСКА

Я ЧАСТЬ Цель образовательного процесса:

Способствовать формированию личности, обладающей достаточным уровнем общей и физической культуры, адаптированной к современным жизненным условиям.

Задачи:

- гармоничное развитие личности;
- физическая подготовка;
- укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни;
- профилактика социально значимых болезней;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- развитие способностей в избранном виде спорта.

Основные концептуальные идеи:

- Предоставить занимающимся возможность расширить двигательные возможности на свежем воздухе, компенсируя дефицит двигательной активности, формируя навык ведения здорового образа жизни;
- Посредством игрового метода приобщиться к миру спорта с последующей специализацией на горные лыжи;
- Комплексное применение различных методов обучения, как словесных, практических и наглядных. В последних, отдавая предпочтение, новейшим компьютерным технологиям (живая съёмка, просмотр с раскадровкой элементов техники, обучающие видеоматериалы.
- Создание системы для изучения и прогнозирования запроса занимающихся и их родителей на данные услуги;
- Через тренировочные занятия укреплять семью и создавать семейные традиции;
- Обеспечить преемственность этапов подготовки: в группах спортивно-оздоровительных и групп начальной подготовки;
- Создать эффективную систему отслеживания динамики успехов занимающихся в различных формах мониторинга (тренировочной и преподавательской).

Психологическое обоснование.

чтобы тренировочный процесс для детей стал привлекательным необходимо добиться:

- чтобы каждое занятие проходило как забава, с максимальным применением игрового метода и образных упражнений;

- чтобы возник интерес и любопытство к катанию на лыжах;
- добровольного выполнения заданий с минимальным принуждением;
- положительного эмоционального фона каждого занятия.

Почему дети младшего возраста с удовольствием играют в подвижные игры? В этом возрасте ещё слабо развита способность к умственному анализу, мышление у ребёнка предметно-образное, внимание не достаточно устойчивое и требует постоянного переключения. С наибольшим эффектом дети реализуют свою потребность в движении, именно в весёлой игре, с её сюжетным характером, позволяющим менять роли между участниками, проявлять творческую активность и фантазию. В.А. Сухомлинский подчёркивал: «Игра - это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности». Детям нравится вновь и вновь переживать восхищение, радость, восторг, удивление, которые они испытывают при знакомстве с новой игрой, этим объясняется их устойчивый интерес к играм. Повышает интерес Занимающихся к предстоящему занятию просмотр методических видеоматериалов, где они могут увидеть то, чем они будут заниматься на занятии сегодня. Такой просмотр сопровождается комментариями тренера, некоторые записи просматриваются повторно.

3.1. Организационно-методические указания при проведении тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах

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 развитие группы мышц и развивающих различные физические качества.

При выборе физических упражнений, дозировки, организации режима, выборе мест для занятий необходимо учитывать воздействие всего комплекса средств и факторов.

Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у занимающихся постоянный интерес к занятиям, часто используя игровые формы, эстафеты. Вместе с тем развитие физических качеств должно осуществляться с учетом специфики горнолыжного спорта.

При подборе тренировочных средств следует учитывать закономерности физических качеств, т.е. стараться использовать упражнения, развивающие способности, характерные для горнолыжного спорта. Это так называемые профилирующие (ведущие, специфические) качества. К ним относятся ловкость, гибкость, скорость реакции, динамическое равновесие, рациональность расслабления, независимая работа ног.

Ловкость развивают подвижными играми, различными комбинированными эстафетами, гимнастическими и акробатическими упражнениями.

Гибкость тесно взаимодействует с ловкостью и координацией движений, поэтому ее развитию нужно уделять постоянное внимание. Для этого упражнения на гибкость включают в ежедневную физзарядку. Особенно необходима гибкость на начальных этапах. После каждого упражнения на силу надо выполнять упражнение на растягивание мышцы и на расслабление.

Для развития динамического равновесия используют движения в которых возникают прямолинейные и угловые ускорения – бег «змейкой», бег с быстрым изменением направления движения и поворотами, бег с преодолением неровностей и различных препятствий, прыжки с поворотами и выполнением различных движений в полете, упражнения на бревне, тросе, упражнения с использованием тренажера «кузнечик».

Включая в занятия бега, взявшись за руки, эстафет с переносом предметов (мяч, гимнастическая палка) 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 мышц ног и туловища, брюшного пресса и таза. Используют упражнения динамического характера: повороты и вращения таза, коленей, туловища, стоп, подъём в сед из положения лёжа и др.

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

Разучивание горнолыжных приемов осуществляют с использованием, метода показа. Тренер должен сам показать упражнение или иметь в распоряжении демонстратора, способного правильно выполнять разучиваемое движение.

В зимний период главное внимание уделяют технике спусков и поворотов на горных лыжах. Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню спортивно-технической подготовки детей. Требования должны систематически повышаться, но при этом возникающие ошибки и недостатки в технике должны быть сразу исправлены. Для этого используют имитационные и специально-подготовительные (подводящие упражнения).

С первых занятий особое внимание следует уделить обучению торможению плугом, остановке и коньковому ходу. Умение остановиться после спуска способствует формированию уверенности детей в своих силах, смелости. Освоение движения коньковым ходом необходимо не только для дальнейшего роста технического мастерства спортсменов, но и для формирования активного отношения к скорости. Для этого в тренировки включают соревнования в движении коньковым ходом на отрезках 15-25 м. Соревнующиеся двигаются параллельно. В более старших группах, по мере освоения техники спуска на лыжах, соревнования могут проводиться как «гонка за лидером», когда один спортсмен старается догнать другого.

Склоны для занятий должны быть пологими – 8-12 градусов с безопасным выкатом. Сложность выполнения упражнений увеличивают, повышая скорость спуска, удлинением тренировочного склона и применением конькового хода.

Необходимо следить за тем, чтобы склоны, где проводятся занятия, были подготовлены, т.е. укатаны и в меру жёсткими, но не ледяными.

В целях развития у детей 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 лыж проверяют перед каждым занятием.

Одежду детей проверяют перед каждым занятием, а также тренер должен спросить о самочувствии обучающихся. Замерзающих или плохо себя чувствующих детей отпускают с занятия до его окончания.

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

Изучать материал рекомендуется в той же последовательности, в какой он изложен в программе.

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе занимающихся на следующий год обучения учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

Оценки по физической и технической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

Приём контрольных нормативов проводят в соревновательной обстановке. В протоколе фиксируются показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (сек., см., кол-во раз) оценивают из 10 баллов, принимая за высшую оценку лучшее выполнение данного норматива среди всех занимающихся этого года обучения в школе.

Необходимо научить занимающихся пользоваться подъемником и принять меры для обеспечения безопасности.

Формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- участие в соревнованиях и контрольном тестировании;
- просмотр видеозаписей, кинограмм и др.
- восстановительно-профилактические мероприятия.

3.2. Дидактические принципы спортивной тренировки.

Весь многолетний тренировочный цикл строится на основных дидактических принципах спортивной тренировки, характерных для любого процесса обучения:

1. всесторонности, гармоничного развития;

2. систематичности и последовательности;

Программный материал даётся в определенной последовательности, объёме и систематически. Всё новое увязывается с пройденным, постепенно расширяются и углубляются знания, умения и навыки. Систематичность достигается правильным планированием занятий. Систематическое наращивание нагрузки в ходе одного УТЗ и от тренировки к тренировке приводит к улучшению физического развития и является непременным условием предупреждения травматизма

3. сознательности и активности;

Тренировочный процесс строится на понимании и сознательном усвоении занимающимися пройденного материала. Тренер разъясняет значение упражнения, учит правильному выполнению, предупреждая ошибки и исправляя их. Он стремится к тому, чтобы Занимающиеся понимали весь изучаемый материал, активно его воспринимали и переносили в свою повседневную жизнь, чтобы возрастал интерес к тренировочным занятиям, и появилось желание заниматься больше. Доступное постановка задач перед занятием, предложение провести посильный анализ сделанного, самостоятельное исправление ошибок, повышает активность Занимающихся и их интерес к тренировке.

4. наглядности;

Для правильного усвоения упражнений необходимо непосредственное восприятие их. Это лучше всего достигается показом, он должен быть образцовым, влекущим обучающихся к подражанию. Одного показа недостаточно. Он должен сопровождаться объяснением, обращая внимание при этом на главное, на то, что есть общего и что отличает данное упражнение от ранее изученных. Сочетание показа с объяснением обеспечивает осмысливание упражнения. Кроме показа упражнений тренером и занимающимися, наглядность осуществляется демонстрацией рисунков, фотоснимков, видеозаписей. Принцип наглядности применяется на всех этапах обучения от ознакомления с новыми упражнениями, а также при их совершенствовании.

5. постепенного увеличения нагрузки (от простого к сложному, сначала в упрощённых условиях, затем условия выполнения упражнения постепенно усложняются);

6. повторности;

Повторение и совершенствование пройденного материала имеет решающее значение для прочного усвоения знаний и навыков

7. непрерывности;

Круглогодичность тренировочного процесса обеспечивается за счёт летней подготовки в условиях оздоровительных лагерей и самостоятельных занятий.

8. цикличности (подготовительный, соревновательный, переходный) и **волнообразности** нагрузки;

9. доступности;

Задания должны быть доступными для усвоения, но это не означает, что они должны быть лёгкими. Лёгкие упражнения почти не требуют усилий, демобилизуют Занимающихся, ослабляют их внимание. Трудные, непосильные упражнения приводят к тому, что воспитанники теряют веру в свои силы. Посильные упражнения стимулируют достижение более трудных задач. Очень важно в процессе обучения идти от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

10. специализации и индивидуальности.

Следуя принципу доступности, необходимо учитывать индивидуальные особенности Занимающихся, состояние здоровья, физическую подготовленность и в соответствии с этим подбирать посильное задание.

3.3. Техника безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, правила поведения горнолыжников на склоне.

Горные лыжи, как и многие другие виды спорта, связаны с риском. Но вряд ли кто-то из выходящих прекрасным зимним утром на склон думает о том, что к вечеру может оказаться на больничной койке. И что самое обидное, не по своей вине. На склонах России, к сожалению, нередки случаи типа «сбил и уехал», столкновения и травмы, и чем больше плотность катающихся лыжников, тем чаще происходят всякие неприятности.

Пока ещё далеко не все лыжники знают и соблюдают правила поведения на склоне, хотя это совсем не сложно. Разве трудно быть вежливым и внимательным к тому, что происходит вокруг? Ведь лишний взгляд наверх или вбок займёт намного меньше времени, чем лежание на больничной койке. А в странах Европы на виновника могут подать в суд даже за разорванную при столкновении куртку, ну а если он покинет место происшествия, его будут искать при помощи полиции, в этом случае дело примет крайне серьёзный оборот.

Приведённые ниже правила FIS должны считаться идеальной моделью поведения для ответственного и осмотрительного лыжника, основное их предназначение - избежать несчастных случаев на склоне. Эти Правила применяются ко всем лыжникам, каждый выходящий на склон обязан хорошо знать, уважать и соблюдать их. Если он этого не делает, то его поведение при несчастном случае может оказаться под действием гражданского и уголовного законодательства.

Лыжник должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим.

Правило 1. Уважай окружающих

Лыжник должен вести себя таким образом, чтобы не подвергать опасности и не наносить ущерб окружающим. Лыжник ответственен не только за своё собственное поведение, но и за исправность своего снаряжения. Это также относится и к использованию недавно разработанного снаряжения.

Правило 2. Контроль скорости и направления движения

Лыжник должен двигаться управляемо. Его скорость и способ спуска должны соответствовать его личным возможностям, преобладающим условиям склона, качеству снега, погоде и количеству других лыжников на склоне.

Столкновения часто случаются из-за того, что лыжники едут слишком быстро, не следя за другими или не замечая их. Лыжник должен быть способен останавливаться, поворачивать и

двигаться внутри границ своего поля зрения. В переполненной области или в месте, где видимость ограничена, необходимо снизить скорость, особенно на границе крутого склона, в нижней части трассы и около подъёмников. Также необходимо снизить скорость в случае плохой видимости (туман, «плоское» освещение, позёмка), в таких условиях ориентироваться легче ближе к краю склона, особенно если граница трассы промаркирована вешками или трасса проходит в лесу.

Правило 3. Выбор направления

Лыжник, приближающийся сзади, должен выбирать направление движения таким образом, чтобы не подвергать опасности лыжника, идущего впереди.

Горнолыжный спорт - это свободный спорт, где каждый может ехать, где и как ему нравится, при условии, что он соблюдает настоящие правила и соизмеряет своё катание со своими возможностями и условиями на склоне. Лыжник, едущий впереди, имеет приоритет. Лыжник, едущий позади другого в том же направлении, должен сохранять достаточную дистанцию между собой и другим лыжником для того, чтобы едущий впереди лыжник мог выполнять все свои движения свободно. Если необходимо подъехать к уже стоящему (или лежащему) на склоне лыжнику, останавливаться выше по склону нельзя: можно нанести ему травму.

Правило 4. Обгон.

Лыжник может обгонять другого лыжника сверху, снизу, справа или слева при условии, что он оставляет достаточно свободного места обгоняемому лыжнику для любых намеренных и не- преднамеренных движений.

Лыжник, обгоняющий другого лыжника, полностью ответственен за то, что выполняемый им манёвр не создаст никаких сложностей для лыжника, которого он обгоняет. Эта ответственность сохраняется за ним до тех пор, пока обгон не будет выполнен. Это правило распространяется и в случае обгона (объезда) неподвижного лыжника. С другой стороны, перед началом неожиданного манёвра для спускающихся выше по склону лыжников, например, перед поворотом в конце длинного траверса, лыжник должен убедиться, что его манёвр не станет причиной столкновения.

Правила FIS поведения лыжников приняты на всех склонах развитых в горнолыжном отношении стран. Несмотря на то, что в России их пока придерживаются далеко не все, в «случае чего» именно эти Правила суд может рассматривать в качестве документа.

Правило 5. Выход на склон, начало движения, движение вверх по склону.

Лыжник, выходящий на размеченную трассу, начинающий движение после остановки или движущийся вверх по склону, должен посмотреть вверх и вниз по склону для того, чтобы убедиться, что он может начать движение, не создавая опасности для себя и окружающих.

Опыт показывает, что выход на трассу и начало движения после остановки часто являются причиной несчастных случаев. Чрезвычайно важно, чтобы лыжник выходил на трассу внимательно и аккуратно, не создавая помех и не подвергая опасности себя и окружающих.

Когда лыжник начал движение, даже медленно, он имеет преимущество, в соответствии с Правилom 3, перед более быстрыми лыжниками, приближающимися сверху или сзади. Современные лыжи и сноуборды позволяют их пользователям поворачивать и ехать вверх по склону. Таким образом, они едут в противоположном направлении по отношению к основному потоку, движущемуся вниз по склону. Поэтому лыжник должен вовремя убедиться в том, что подобным манёвром не подвергнет опасности себя или окружающих.

Правило 6. Остановка на склоне

За исключением чрезвычайной необходимости лыжник должен избегать останавливаться на склоне в узких местах или там, где видимость ограничена. После падения в таких местах лыжник должен как можно быстрее освободить склон.

За исключением очень широких трасс остановки должны выполняться на краю трассы. Лыжник не должен останавливаться в узких местах и там, где другим будет сложно его увидеть сверху.

Правило 7. Подъём и спуск без лыж

Лыжник, поднимающийся вверх как на лыжах, так и без, а также спускающийся вниз без лыж, должен придерживаться края трассы.

Движение против основного направления может создать неожиданную помеху для лыжников. Следы от ног повреждают склон и могут создать опасность для других катающихся.

При несчастном случае долг каждого лыжника оказать помощь пострадавшему. Правило 8. Соблюдайте знаки и разметку

Лыжник должен соблюдать знаки и разметку. Уровень сложности трассы обозначается соответствующим цветом: чёрный, красный, синий и зелёный. Лыжник свободен в выборе, по какой трассе ему спускаться. Склоны имеют и другие знаки, указывающие направление, предупреждающие об опасности и/или о закрытии трассы. Знаки закрытия трассы, как и знаки, предупреждающие об опасности, должны быть хорошо видны. Лыжник должен понимать, что предупреждающие знаки поставлены в его интересах, и соблюдать требования знаков, в противном случае администрация курорта имеет право оштрафовать нарушителя.

Правило 9. Помощь

При несчастном случае долг каждого лыжника оказать помощь пострадавшему.

Это основной принцип для всех, каждый должен оказывать помощь пострадавшим при несчастном случае вне зависимости от того, возложена на него такая обязанность по закону или нет. Немедленная первая помощь должна быть оказана, соответствующие службы оповещены, а место, где произошёл несчастный случай, помечено для предупреждения других лыжников (например, скрещенными лыжами, воткнутыми выше по склону). FIS выражает надежду, что все происшествия и нарушения правил движения на склоне, включая случаи типа «сбил и уехал», будут подпадать под действие законодательства, близкого к законодательству, которое используется при разборе дорожно-транспортных происшествий, и что аналогичные взыскания будут налагаться на нарушителей во всех странах, где подобное законодательство ещё не действует.

Правило 10. Идентификация

Все лыжники и свидетели, вне зависимости от участия в инциденте, должны обмениваться именами и адресами после инцидента. Свидетели очень важны для составления подробного и правильного отчёта об инциденте, и поэтому каждый должен помнить о своей обязанности предоставить достоверную информацию о том случае, свидетелем которого он был. Отчёт службы спасения и полиции, также как и фотографии, серьёзно помогают в определении гражданской.

Таблица 5

3.4. Перечень используемых средств в бесснежный период подготовки

горнолыжников спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Рабочий материал
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
2	Бег низкой интенсивности

3	Бег средней интенсивности
4	Бег высокой интенсивности
5	Наклоны вперёд, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост
6	Прыжки, многоскоки (вперёд, назад, в стороны, в глубину, с поворотами, на одной и обеих ногах)
7	Приседания, отжимания, подтягивания
8	Упражнения на равновесие (на бревне, натянутом тросе, с использованием ропедов, парные упражнения)
9	Кувырки, перевороты
10	Упражнения на батуте
11	Подвижные игры, элементы спортивных игр, эстафеты, преодоление полосы препятствий.
Специально-подготовительные упражнения	
1	Имитация спусков на лыжах
2	Имитация поворотов на лыжах
Специально-развивающие упражнения	
1	Упражнения для брюшного пресса
2	Упражнения, развивающие мышцы ног
3	Упражнения для мышц туловища

Таблица 6

3.5. Перечень используемых средств в снежный период подготовки горнолыжников

№ п/п	Рабочий материал
1	Повороты на месте
2	Торможение падением
3	Повороты переступанием в движении
4	Прямой спуск в основной стойке
5	Косые спуски в основной стойке
6	Спуск по неровному склону
7	Подъём лесенкой и ёлочкой
8	Перенос тяжести тела на одну лыжу при спуске
9	Сгибание – разгибание - сгибание ног при спуске
10	Повороты на параллельных лыжах
11	Торможение плугом в прямом и косом спусках
12	Повороты упором и плугом
13	Поворот без опоры на палку
14	Боковое соскальзывание
15	Остановка разворотом лыж
16	Прохождение открытых ворот (2-3)
17	Прохождение «широкой змейки»
18	Траверс склона коньковым шагом
19	Прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот)
20	Прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот)
21	Игры на лыжах
22	Специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА.

Задачи программы на спортивно-оздоровительном этапе:

Развивающие:

- формирование навыка правильной техники передвижения на лыжах и выполнению отдельных физических упражнений;

- формирование навыка правильной техники различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие у занимающихся качеств физического развития (ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата, статическим и динамическим нагрузкам);
- повышение функциональных возможностей организма;

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых, нравственных качеств;
- профилактика асоциального поведения;

Особенности программы: Наряду с укреплением здоровья и улучшением физического развития идет овладение основами техники. Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные и спортивные игры, которые придают тренировочному процессу эмоциональность, чем поддерживается интерес к занятиям.

Конечный прогнозируемый результат: оздоровление с последующей специализацией на горнолыжный спорт, выполнение норм ЕВСК не предусматривается.

4.1. Теоретическая подготовка

Краткие сведения о строении и функциях детского организма, влияние систематических занятий спортом на организм детей и подростков.

Тема 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Тема 2. Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Кровообращение и значение крови. Движение крови по сосудам: артериям, венам и капиллярам. Изменение ЧСС и артериального давления при физической нагрузке.

Тема 3. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Внешнее и внутреннее дыхание. Развитие дыхательного аппарата при занятиях спортом. Потребление кислорода, кислородный запрос и кислородный долг. Потребление кислорода в покое и при физической нагрузке. Аэробные и анаэробные возможности организма спортсмена.

Тема 4. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. Сущность обмена веществ. Распад пищевых продуктов (жиры, белки, углеводы) и образование энергии. Величины расхода энергии в покое и при мышечной работе.

Тема 5. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Строение нервной системы (центральная, периферическая, вегетативная). Головной и спинной мозг, два процесса в деятельности нервной системы: возбуждение и торможение.

Тема 6. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Расщепление веществ при пищеварении. Органы выделения: и их функции.

Тема 7. Органы чувств. Рецепторы и их значение. Органы зрения, их строение и функция. Строение органов слуха и их функция. Строение и значение органов равновесия. Органы обоняния и вкуса, их функции.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки. Тренировка и адаптация. Изменения в организме при адаптации к физической нагрузке. Физиологические изменения в организме при занятиях горнолыжным спортом.

Тема 9. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Тренированность, ее критерии и оценки. Физиологические методы оценки физической работоспособности.

Личная и общественная гигиена режима труда и отдыха, закаливание организма, питание юных спортсменов.

Тема 10. Личная и общественная гигиена. Значение личной гигиены для сохранения здоровья и предупреждения заболеваний, гигиеническое значение кожи, защищающей внутренние органы от внешней среды. Роль кожи в защите от болезнетворных бактерий. Необходимость ухода за телом, полостью рта и зубами, основные правила ухода.

Тема 11. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Значение правильного режима для юного спортсмена. Элементы режима и их выполнение: утренняя гимнастика, закаливание, регулярный и достаточный сон, регулярное и полноценное питание, отдых и пребывание на свежем воздухе, рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема 12. Закаливание юного спортсмена. Сущность закаливания. Основные правила закаливания: постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать длительность воздействия воды и солнца на организм; не делать перерывов в приеме процедур; необходимость их соблюдения; использовать разные средства и методы закаливания.

Тема 13. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Источники инфекции и пути ее распространения. Краткая характеристика основных инфекционных заболеваний. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Тема 14. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Понятие о рациональном питании и расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Белки, жиры и углеводы, их калорийность и рациональное сочетание. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания при занятиях спортом.

Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика заболеваний, оказание первой помощи и восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 15. Систематический контроль над юными спортсменами. Врачебно-педагогические наблюдения, их значение и проведение. Проведение тестирующих нагрузок для определения подготовленности спортсменов.

Тема 16. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение дневника самоконтроля. Изменение ЧСС, веса, ЖЕЛ и силы мышц. Запись показателей в дневник. Учет объема и интенсивности физической нагрузки путем регистрации в дневнике.

Тема 17. Понятие об утомлении и переутомлении. Сущность и значение утомления. Восстановление и суперкомпенсация. Понятие об адаптации. Признаки утомления. Переутомление. Симптомы, причины и профилактика переутомления.

Тема 18. Восстановительные мероприятия в спорте. Виды восстановительных мероприятий: педагогические, медико-биологические, физиотерапевтические и бальнеологические. Основные приемы и виды спортивного массажа. Использование парной и суховоздушной бани. Общие правила пользования баней.

Тема 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях, при ранах, ушибах, растяжениях связок, обморожениях, переломах, патологические состояния в спорте, симптомы перенапряжения и переутомления, их профилактика. Ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Сущность спортивной тренировки.

Тема 20. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Тренировка как одна из форм подготовки спортсмена. Структура подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация,

углубленная тренировка и спортивное совершенствование. Характерные черты спортивной тренировки юных спортсменов: недопустимость установки на достижение максимальных результатов в кратчайшие сроки; ограничение нагрузки в соответствии с функциональными возможностями растущего организма; необходимость учета особенностей школьного учебного процесса, преобладание общей физической подготовки, расширение функциональных возможностей организма и приобретение широкого круга двигательных навыков.

Тема 21. Средства спортивной тренировки (упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, технические и тренажерные устройства). Соревновательные, обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения (подводящие и развивающие).

Тема 22. Методы спортивной тренировки. Использование слова и обеспечение наглядности. Две группы методов: для обучения и тренировки. Методы целостного и расчлененного упражнения. Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный методы.

Тема 23. Формы организации занятий в спортивной тренировке. Урок как основная организационная форма спортивной тренировки. Три части урока, их задачи, содержание и методика проведения. Основные методические положения при построении урока.

Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки

Тема 24. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Значение морали и нравственности для формирования советского спортсмена. Воспитание волевых качеств в тренировке юных спортсменов через преодоление трудностей. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний (страха, боязни получить травмы). Основные представления о волевых качествах (целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, выдержке, самообладании).

Тема 25. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные представления о физических качествах: силе, скорости, гибкости, ловкости, выносливости. Методы развития физических качеств. Значение физической подготовки в горнолыжном спорте.

Тема 26. Техническая подготовка. Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в горнолыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Особенности техники слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

Тема 27. Тактическая подготовка. 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.

Периодизация спортивной тренировки.

Тема 28. Закономерности развития спортивной формы. Понятие спортивной формы – состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к участию в соревнованиях.

Тема 29. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Подготовительный период. Обще-подготовительный и специально-подготовительный этапы. Основная направленность подготовительного периода. Соревновательный период, его основная направленность и особенности. Особенности переходного периода.

Планирование и учёт в процессе тренировки.

Тема 30. Сущность и назначение тренировки, планирование и его виды. Значение планирования в тренировочном процессе для достижения наилучших спортивных результатов.

Тема 31. Учет в процессе спортивной тренировки. Значение учета. Основные документы для организации учета. Значение дневников для учета тренировочной нагрузки и контроля за состоянием организма спортсмена.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Тема 32. Основные виды спортивных соревнований и их роль в тренировочном процессе. Занятия и задачи соревнований. Виды соревнований: чемпионат России, всероссийские соревнования и призы, учрежденные различными организациями. Первенства, отборочные, контрольные, массовые и показательные соревнования. Закрытые и открытые соревнования, товарищеские встречи, зачетные соревнования.

Обеспечение безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях по горнолыжному спорту.

Тема 33. Правила поведения на склоне и пользования подъемниками. Правила подъема по склону и спуска с гор на лыжах. Падение и поведение лыжника при падении и после падения. Посадка и сход с подъемника. Поведение лыжника при подъеме на канатной дороге.

Примерное распределение тем теоретической подготовки по часам

Теоретическая (тактическая и психологическая)
подготовка спортивно-оздоровительных групп

№п	Темы	Час.
1	Строение и функции организма.	1
2	Влияние систематических занятий спортом на организм.	1
3	Личная и общественная гигиена.	1
4	Значение режима дня для спортсмена.	1
5	Закаливание организма и его значение.	1
6	Питание спортсменов .	1
7	Правила соревнований по горнолыжному спорту	1
8	Техника безопасности на тренировочных занятиях	1
	Тактическая и психологическая подготовка	10
		18

4.2. Практическая

подготовка ОФП – общефизическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег низкой, средней, высокой интенсивности.
3. Наклоны вперед, назад, в стороны, вращения, гимнастический мост.
4. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, 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. Упражнения на батуте.

9. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты. Специально-подготовительные упражнения

Подводящие

1. Имитация спусков на лыжах (сухой слалом, ролики).
2. Имитация поворотов на лыжах (сухой слалом, ролики).

Развивающие

1. Упражнения для брюшного пресса
2. Упражнения, развивающие мышцы ног
3. Упражнения для мышц туловища

Специально-техническая подготовка.

1. Основная стойка горнолыжника.
 2. Повороты на месте переступанием, на двух лыжах, упором и плугом, без опоры на палку.
 3. Торможение падением, плугом в прямом и косом спусках
 4. Поворот переступанием в движении
 5. Прямой спуск в средней стойке
 6. Косые спуски в средней стойке
 7. Спуск по неровному склону
 8. Подъем «лесенкой» и «елочкой»
 9. Коньковый шаг
 10. Перенос веса тела на одну лыжу при спуске
 11. Сгибание – разгибание – сгибание ног при спуске
 12. Поворот на двух лыжах
 13. Торможение упором и плугом в прямом и косом спусках
 14. Повороты упором и плугом
 15. Поворот с опорой на палку
 16. Поворот без опоры на палку
 17. Боковое соскальзывание
 18. Остановка разворотом лыж, боковым соскальзыванием
 19. Прохождение открытых ворот (2-3)
 20. Прохождение «широкой змейки»
 21. Прохождение отрезка трассы слалома (5-10) ворот
 22. Прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6) ворот
 23. Траверс склона коньковым шагом
 24. Игры на лыжах
 25. Специально-подготовительные упражнения на лыжах
- Количество стартов за сезон: 2-3 .

4.3. Примерные недельные микроциклы по периодам подготовки
Примерный недельный микроцикл
общеподготовительного периода

ЗАДАЧИ:

1. Развитие ловкости, быстроты, гибкости, устойчивости вестибулярного аппарата к статическим и динамическим нагрузкам.
2. Укрепление и закаливание организма занимающихся.

3. Привитие любви к занятиям физической культурой и спортом. Продолжительность занятия 90 минут.

Занятие 1

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 600 м. 8 минут
2. Общеразвивающие упражнения 10 минут
3. Упражнения на равновесие 5 минут
4. Эстафетный бег 15 х 6 7 минут

5. Подвижные игры 30 минут
6. Упражнения на гибкость 5 минут
7. Упражнения с мячом 10 минут
8. Эстафета с переносом мячей 10 минут
9. Упражнения на расслабление 5 минут

Занятие 2

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 600 м. 8 минут
2. Общеразвивающие упражнения (в движении- 5 минут, на месте 10 минут) 15 минут
3. Эстафетный бег между препятствиями 15х 8 15 минут
4. Упражнения на расслабление 7 минут
5. Подвижная игра (типа «Прыгающие воробышки» 5 мин. х 4) 25 минут
6. Упражнения на равновесие 10 минут
7. Упражнения на расслабление 10 минут

Занятие 3

1. Ходьба, переходящая в бег низкой интенсивности 600 м. 8 минут
2. Общеразвивающие упражнения (в движении- 5 минут, на месте 10 минут) 15 минут
3. Бег под гору по прямой и с изменением направления между препятствиями (15 м х 4) 10 минут
4. Прыжки в глубину 5 минут
5. Комбинированные эстафеты с обеганием препятствий и выполнением прыжков в глубину (15-20 м) 10 минут
6. Упражнения на расслабление 5 минут
7. Имитация шведского теста 32 минуты
8. Упражнения на расслабление 5 минут

Примерный недельный микроцикл специально-подготовительного периода. ЗАДАЧИ:

1. Изучение и совершенствование основной стойки горнолыжника, перенос 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.

Занятие 1

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения 15 минут
2. Прямые и косые спуски по пологому склону 10 минут
3. Прямые спуски с выполнением движения сгибание – разгибание – сгибание (под наклонные древки) 15 минут
4. Преодоление одиночного небольшого бугра на склоне 10 минут 16
5. Изменение направления движения на бугре способом сгибание из косого и прямого спусков 25

минут

6. Игра на лыжах (поднос, подбор, перенос предметов) 15 минут

Занятие 2

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения 15 минут

2. Прямые спуски с выполнением движения сгибание – разгибание - сгибание 5 минут

3. Изменение направления движения способом сгибание – разгибание – сгибание на склоне крутизной 8-10 градусов 15 минут

4. Прямые и косые спуски по неровному склону 15 минут

5. Изменение направления движения переступанием, 2-4 поворота 20 минут

6. Игра на лыжах 20 минут

Занятие 3

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения 15 минут
2. Прямые и косые спуски с поочередным скольжением на одной лыже на пологом склоне 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 20 минут

Примерный недельный микроцикл соревновательного периода

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 трассе слалома и слалома – гиганта. Продолжительность занятия 90 минут.

Занятие 1

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения 15 минут
2. Прямые и косые спуски по неровному, пологому склону 100-120м x 3 10 минут
3. Свободные спуски с выполнением поворотов среднего и большого радиуса 20 минут
4. Прохождение ритмичных трасс из 5-6 ворот 30 минут
5. Эстафеты с использованием конькового шага в прямом и косом спусках 10 минут
6. Произвольные спуски 5 минут

Занятие 2

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения 15 минут
2. Свободные спуски с поворотами среднего и большого радиуса на склоне крутизной до 12 градусов 5 минут
3. Спуски с выполнением конькового шага и преодолением одиночных неровностей склона на отрезках 50-60 метров 15 минут
4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот с расстоянием между ними 8-10метров 40 минут
5. Соревнование в прохождении отрезка 15-20 м коньковым шагом 10 минут
6. Произвольные спуски 100-120 метров 5 минут

Занятие 3

1. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения 15 минут
2. Произвольные спуски 5 минут
3. Прямые и косые спуски с изменением направления движения до и после преодоления отдельных неровностей склона 25 минут
4. Прохождение ритмичных трасс из 4-6 ворот 20 минут
5. Эстафеты с преодолением естественных неровностей 20 минут
6. Произвольные спуски 100-120 метров 5 минут

4.4.Последовательность проведения первых тренировочных занятий

Вводные занятия.

Цель: Знакомство спортсменов в группе и с тренером

Игры без лыж:

«Перчатка с именем»- Занимающиеся стоят в кругу, тренер даёт свою перчатку одному из Занимающихся в группе, тот берёт её и называя своё имя возвращает обратно. Далее тренер передаёт перчатку следующему игроку и т.д.

« Место справа от меня свободно для...»- игроки стоят в кругу с интервалом. Один из детей говорит: «Справа от меня место свободно, хочу Серёжу! Сергей становится на это место и называет следующего.

Знакомство с горнолыжным инвентарём:

- носки, талия и пятки лыж;
- скользящая поверхность, канты;
- застёжки и языки ботинок;
- крепления (головка, пятка, ски-стопы)
- платформа крепления;
- палки (кольца, ручка, темляки).

Подбор горнолыжного инвентаря и подготовка к занятию:

1. **Лыжи.** Максимальная длина лыж не должна быть выше роста обучаемых, для начинающих - размером до груди, а когда Занимающийся научился сохранять равновесие при скольжении и выполнять повороты большого диаметра его лыжи могут быть до плеча.

Правильное положение лыж в стойке - сложенные скользящей поверхностью друг к другу. При переносе их кладут на плечо носками вперёд.

2. **Палки** оптимальной высоты определяются следующим образом: необходимо перевернуть одну из палок острым концом вверх и взяться за нее сразу под кольцом, чтобы ручка палки упиралась в пол. Если предплечье будет параллельно полу - вы выбрали палки нужной длины. Палки в руке переносить острыми концами вниз. При входе в помещение или на площадку подъёмника, лыжи аккуратно (чтоб не задеть окружающих) снимаются с плеча. При выходе из помещения нельзя сразу опускать лыжи на снег, во избежание обледенения.

3. **Крепления.** Необходима проверка исправности креплений, их жёсткости. Опробование прикрепления ботинок на крепления.

4. **Ботинки** должны быть по размеру, при одевании «языки» должны быть заправлены.

4.5. Элементы горнолыжной техники

Таблица 7

Первое тренировочное занятие на лыжах

Просмотр методических видеоматериалов			
«Разминка горнолыжника в ботинках без лыж»			2 минуты
Построение: в одну шеренгу с интервалом 1м.			
	Показ, объяснение и выполнение заданий на месте:	Дозировка	Методические указания
1	Закрывать и открывать крепления;	3-4 раза	Максимальное усилие можно выполнить с помощью палки
2	Попеременное поднятие ноги вверх согнутой в колене;	4-6 раз	Стараться перенести вес тела с ноги на ногу не теряя равновесия
3	Лёгкие прыжки	5-6 раз	Прочувствовать вес инвентаря
4	Сгибание коленей до полуприседа;	5-6 раз	Полностью колени выпрямить не дают ботинки.
5	Наклон вперёд с касанием креплений впереди	8-10 раз	Колени остаются согнутыми
6	Присед с касанием креплений сзади	6-8 раз	Прочувствовать как крепко держат крепления горнолыжника и

			помогают удержать равновесие
7	Наклоны в сторону, с касанием то правого	6-8раз	Прочувствовать как крепко держат

	ботинка, то левого		крепления при переносе веса тела.
8	Наклоны вперёд и назад с закрытыми глазами	6-8раз	Сохранить равновесие, стараться не упасть.

Безопасное падение.

Просмотр методических видеоматериалов

Рекламный фильм « Учимся быть смелыми» - 1 мин 16 сек

«10упражнений при спуске» - 37 сек

«Безопасное падение и подъём после него» - 8 сек (2 раза)

«Безопасное падение» - 30 сек

Как правильно надо вставать после падения

Лыжи развернуть вниз по склону (ниже тела) и поставить их поперёк линии склона, параллельно друг другу и встать:

- с помощью тренера;
- с помощью одной палки;
- с помощью обеих палок.

Игровая разминка

Просмотр методических видеоматериалов

Скольжение на одной ноге - 18 сек

Одноопорное скольжение с заданиями - 27 сек

Игры на месте и в движении:

Равнина, Занимающиеся на одной лыже без палок, все палки стоят по кругу. **Игры на месте:**

Тренер называет слово, дети выполняют движение:

«великан» - руки вверх, «гномик» - руками обхватить себя, присесть и сжаться;

«деревья на ветру» - руки вверх, покачивания в стороны;

«грибы в лукошко» - наклоны, приседания

«мячики»- прыжки на месте.

Игры в движении:

эстафета (группа делится на 2 команды)

В ходьбе: - поднимая колено то правое, то левое;

- ходьба классическая на лыжах;

- ходьба «Ёлочкой».

- выполнение поворотов на месте на 360 градусов.

Игры в скольжении:

«едем на самокате»- скольжение на одной лыже, нога без лыжи выполняет отталкивания;

«самолётик»- руки в стороны, покачивания вверх-вниз «крылом»;

«салочки»- все дети догоняют тренера (на одной лыже), нельзя наступать на лыжи.

Если Занимающийся пугается скольжения, тренер берёт его за руку или даёт свою лыжную палку, которую держит горизонтально рядом с собой.

Игры на двух лыжах, с палками.

Упражнения выполняются после показа и одновременного объяснения тренера: 1.Стоя на месте. Лыжи попеременно передвигать вперёд-назад-5-10раз.

2.Стоя на месте. Поднять и опустить носки и пятки лыж попеременно 5-6 раз.

3. «Рисуем» на снегу «цветок», выполняя повороты на месте вокруг «пятки» лыж, 1раз в право (повторить влево).

4. Тоже упражнение вокруг носков лыж, 1 раз.

Игры с ходьбой и скольжением:

1. Прогулка в сказочном лесу, каждый изображает «гнома» или «великана» какого-либо зверька и говорит - «С бодрым утром! ».
2. Топаем как стадо слонов упр. «Слоники».
3. Крадёмся как «разведчики» - тихая постановка лыж.
4. «Заглядываем за дерево, где скрылась «белочка», «змея» или «восьмерка».
5. Игра «снежки», дети стараются увильнуть от удара снежком (тренер целится снежком) или в теплую погоду дети сами снежком целятся в мяч «Попади в цель».

Шаги на лыжах вверх по склону

Соединить подъём со спуском. Круг 10-15м, состоящий из подъёма 3м (5м) и спуска. Упражнения выполняются после показа и одновременного объяснения тренера: 1.Подъём боком к склону приставными шагами-«лесенкой».

- 2.Подъём «Ёлочкой». Помощь для Занимающихся:

- коврик на снегу (упрощенное выполнение);
- на снегу лежат натянутые верёвки или наломанные веточки;
- трос-подъёмник привязан к деревьям вдоль подъёма (уч-ся руками держатся за трос или лыжную палку).

Спуск в основной стойке с контролем равновесия

Площадка: на старте – ровная, потом – пологий склон, выезд на равнину.

Помощь для Занимающихся: оборудованный старт (2стойки), трасса, финиш, оборудованные вешки, 1 или 2 трассы (отличными по длине, крутизне и частоте поворотов).

Дополнительное оборудование склона: «волны», мостики.

Упражнения на равновесие в передне-заднем положении тела

Просмотр методических видеоматериалов

«Игровые задания горнолыжников на лыжах» - 43 сек

«Стойка горнолыжника» - 25 сек

Спуск с заданием (собрать вешки, проезд в ворота) – 6 сек

Перепрыгивание через «мостик» - 30 сек

1. «Гномик - великан» (в движении выполняются приседания, «встать-присесть»)
2. Мяч в руке - между ногами. Спуск с мячом, мяч между колен, придерживая руками.
3. «Гномик - великан в тоннеле». Из двух палок сделаны ворота по прямой 30м 5ворот, проезд под воротами с выпрямлением до основной стойки горнолыжника.
4. «Двое на волнах»- Занимающиесяпарами наперегонки спускаются по склону 30м-50м. 5 .Прыжки на лыжах через мостики (из палочки, веточки) в движении по прямой.
6. «Гномик - в тоннеле и великан с прыжком». Между воротами из палок Занимающиесявыполняют прыжок через мостик. Отрезок 30м ,4 ворот и 4 прыжка.

Упражнения на развитие бокового равновесия

1. «Самолет»- в движении прямо по склону 30м., И.П.- руки в стороны, горизонтальные покачивания вверх-вниз.
2. «Мишка косолапый» - имитация походки мишки с отрывом лыжи от снега.
3. «Лиса виляет хвостиком»- в движении прямо по склону, смещая таз то вправо, то влево.
4. «Зайчики прыгают по склону»- подскоки в движении прямо по склону 30м., выполнить 5 подскоков.
5. «Велосипед»- в движении прямо по склону 30м. поднять поочередно то правую ногу, то левую, смена ноги, как можно чаще.

Малый поворот к склону

Просмотр методических видеоматериалов

«Игровые задания горнолыжников на лыжах» - 43 сек

Склон: пологий 30м, с безопасным выкатом (контруклон). Дополнительная помощь: на снегу лежат слаломные вешки. Упражнения:

1. Спуск по прямой на параллельных лыжах с выполнением двухопорного скользящего шага (выдвижение то правой, то левой ноги вперед), без смены направления.
2. Спуск по прямой с подскоками (без смены направления).
3. Первое упражнение - с поворотом направо
4. Второе упражнение - но с поворотом налево
5. Спуск с выполнением поворотов переступанием (малыми шажками повороты в одну и в другую стороны)

Спуск в «плуге»

Склон: пологий склон с выездом на равнину

Дополнительная помощь: насыпанный склон с ребром посередине

«Плуг» на месте:

1. Упражнение «Скачѣк в плуг»
И.П.- стоя на параллельных лыжах, подпрыгнуть и развести пятки лыж.
2. Упражнение «Пятками лыж ударить мячик»
И.П.- стоя на параллельных лыжах (мяч находится сбоку около пятки лыжи), повторить упражнение, положив мяч с другой стороны.
3. Упражнение «Змейка»
И.П.- стоя на пар. лыжах, в движении при спуске вниз принять положение «плуг», лыжи на внутренних рѣбрах и снова вернуться в исходное положение (повторить несколько раз).

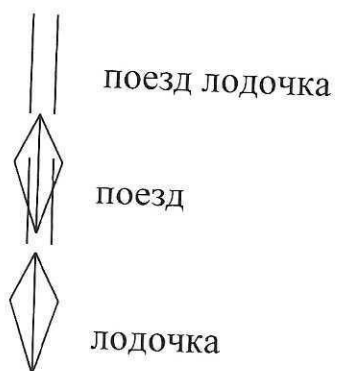
«Плуг» на выезде:

Торможение плугом в конце спуска на пологом выезде.

И.П.- стоя на пар. лыжах боком к склону, выполняется поворот переступанием вокруг только **носков** лыж приняв положение «плуга» начать скольжение на параллельных лыжах, в конце склона (на выезде) остановиться в плуге.

Скольжение в плуге:

1. Упражнение «Большой корабль - маленькая лодочка, большой корабль...»
- Большой корабль - это широкий плуг (широкое разведение пяток)
- Маленькая лодочка - это узкий плуг (небольшое разведение пяток)
2. Упражнение «Поезд - лодочка, поезд- лодочка»
При спуске идет чередование скольжения на параллельных лыжах и скольжения в «в плуге».



3. Упражнение «Остановка на станции – остановка «плугом» Тоже упражнение с остановкой «плугом» в конце склона.

Помощь:

Если дети не могут выполнить «плуг», тренер может ехать сзади или впереди и помогать руками ставить лыжи в нужное положение.

Повороты в «плуге»

Просмотр методических видеоматериалов

«Змейка поперёк склона, повороты в «плуге» - 10 сек (повтор 2-3 раза)

Склон: пологий склон с выездом на равнину.

Дополнительная помощь: обозначенные слаломными вешками трассы
Дополнительное оборудование склона: трасса для санок

Широкий «плуг»

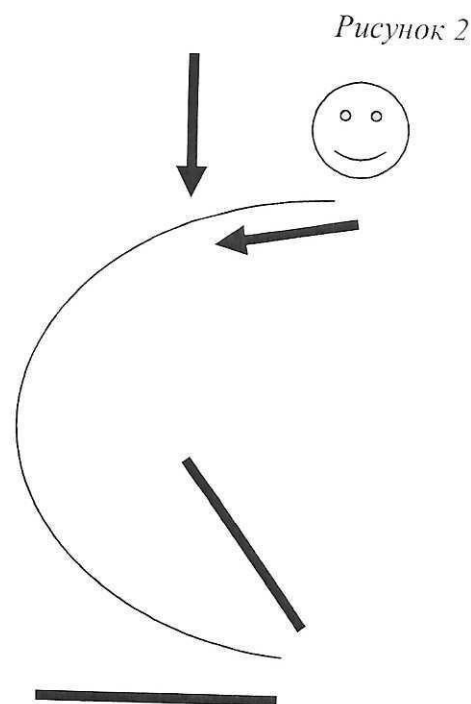
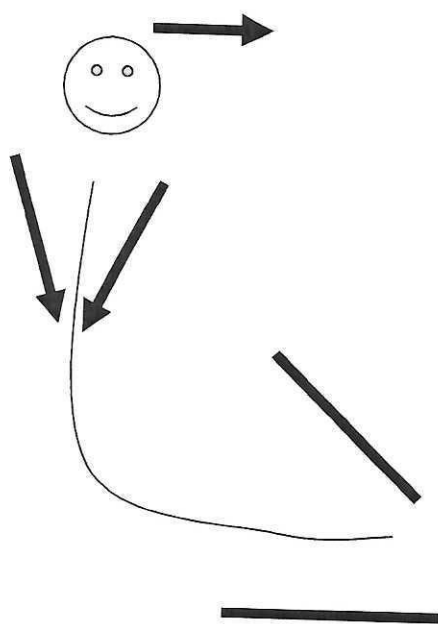
(упражнения выполняются направо и налево).

Занимающимся предлагается скатиться в широком «плуге», объезжая слаломные вешки, при этом:

1. Внешнюю руку на колено
2. «Самолётик» (внешняя рука к внешней лыже)
3. «Гружёная лодка» (вес тела переносится на внешнюю сторону)
4. «Часы делают «Тик-так»- попеременные покачивания в стороны.

Прогрессирующий (совершенствование) поворот в «плуге» (FUNPROGRESSION)

На рисунке указывает на исходное положение лыж.



На рисунке ————— означает положение вешек, лежащих на снегу, где необходимо остановиться. Сплошная кривая показывает движение горнолыжника на спуске.

Повторяющиеся повороты в «плуге»:

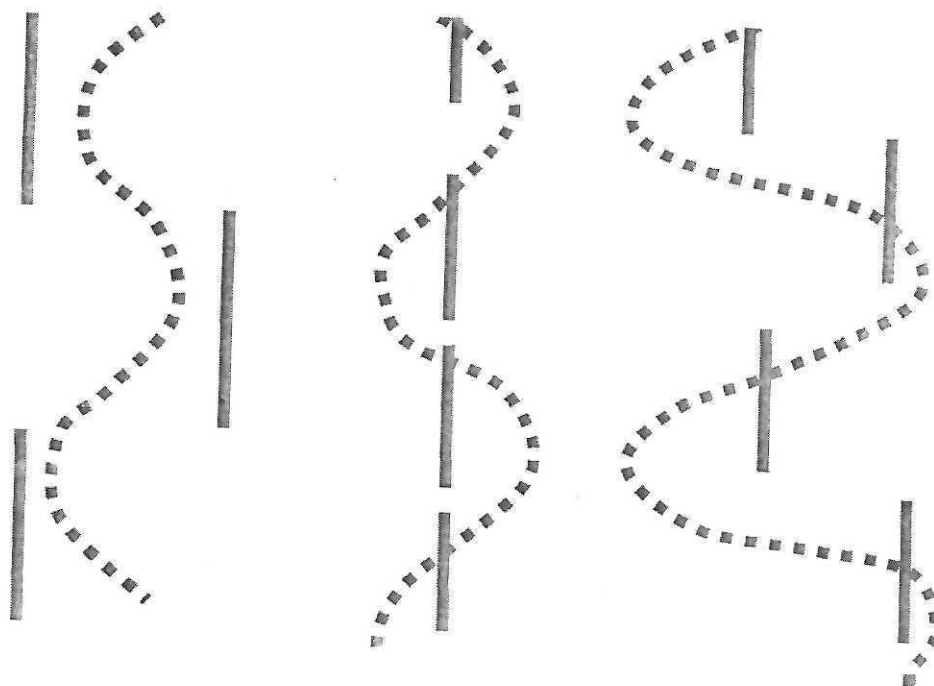
Просмотр методических видеоматериалов

«Слалом на роликах и лыжах» - 28 сек

«Слалом - учимся стартовать» - 36 сек

Негативные Вертикальные Слалом

Пунктирная линия показывает направление движения горнолыжника на склоне



Повторяющиеся повороты в «плуге» около каждой, лежащей на снегу вешки

Повторяющиеся повороты в «плуге», объезжая каждую вешку (все вешки стоят на одной линии)

Повторяющиеся повороты в «плуге», объезжая каждую вешку (все вешки стоят в две

Углубленное освоение поворотов в «плуге»

Таблица 8

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
	Выполнение упражнений без палок.		
1	Выполнение поворотов в плуге на малой скорости пологого склона: А) с малым количеством поворотов; Б) с большим количеством поворотов;	50-100м 4-8 поворотов	Все упражнения направлены на то, чтобы научить детей не делать РОТАЦИЮ корпусом в сторону поворота.
2	Выполнение поворотов в плуге на малой скорости крутого склона; А) с малым количеством поворотов; Б) с большим количеством поворотов;	50-100м 4-8 поворотов	Упр. выполняется на малой скорости. Руки перед собой - как на велосипеде.
3	Выполнение поворотов в плуге на средней скорости пологого склона А) с малым количеством поворотов; Б) с большим количеством поворотов;	100м 8 поворотов 10-12 поворотов	При выполнении задания с ошибками, Занимающимся предлагается повторить предыдущее задание (более простое).
4	Выполнение поворотов в плуге на средней скорости крутого склона А) с малым количеством поворотов; Б) с большим количеством поворотов;	100м 8 поворотов 10-12 поворотов	Обратить внимание Занимающихся на контроль скорости и сохранение основной скорости.

5	Выполнение поворотов в плуге на большой скорости пологого склона А) с малым количеством поворотов; Б) с большим количеством поворотов;	150м 5поворотов 10-12	При неверном выполнении задания ошибки тренер исправляет индивидуально с каждым Занимающимся
---	--	---------------------------------	--

		поворотов	
6	Выполнение поворотов в плуге на большой скорости крутого склона А) с малым количеством поворотов; Б) с большим количеством поворотов;	150м 5поворотов 10-12 поворотов	Все упражнения направлены на то, чтобы научить детей не делать РОТАЦИЮ корпусом в сторону поворота.
	Тоже, с палками		
1	И. П.- руки в стороны, рисуем палкой на снегу линию внешней рукой	150м 2спуска	Должен выполняться разворот туловища
2	И.П.руки в стороны, при выполнении поворота внешней руку ставим на пояс	150м 2спуска	Давить рукой на бок(таз к склону), с целью загрузить весом тела внешнюю ногу.
3	При выполнении поворота внутренней рукой коснуться внешнего плеча	150м 2спуска	В процессе обучения у Занимающихся Развиваются рефлексы сохранения равновесия и приспособительные.
4	При выполнении поворота выставить вперед носок внутренней лыжи	150м 2спуска	Не более чем на 5 см.
5	По диагонали стоят слаломные вешки, выполняется спуск с поворотами	150м 2спуска 10-12вешек	Индивидуальные замечания по технике выполнения делаются тренером на старте или финише трассы.
6	Спуск с поворотами в парах, перед собой держим палки.	150м 2спуска	Две палки горизонтально расположены, параллельно склону, руки полусогнуты перед собой
7	Спуск в парах, палки держим за спиной	150м 2спуска	Безопасная дистанция между парами 30м и интервал в парах 5-10м.
8	Повороты в плуге поперёк склона	150м 2спуска 10-12	Основное внимание уделяем сохранению основной стойки горнолыжника.
9	Повороты в плуге по диагонали.	150м 2спуска 10-12	Добиться чтобы Занимающиеся прочувствовал и силу давления то на одну (внешнюю) ногу , то на другую.

Траверс (кантование)

Просмотр методических видеоматериалов

«Скольжение и остановка поперёк склона

(в паре с тренером, взявшись за палки)» - 7сек (повтор 2-3 раза)

«Канты», «кантование», «закантовка» - термины непонятные малышам. Если ребёнку дать задание «прочувствовать» свой кант, он наверняка снимет лыжи и перчатки и потрогает кант рукой. В связи с этим, желательно сравнить канты с чем-то хорошо знакомым ребёнку, например с когтями кошки. Как кошка с помощью когтей карабкается на дерево, так и горнолыжник использует канты лыж, чтобы подняться боком по склону. Занимающиеся должны удерживаться

кантами при выполнении поворота, как кошка удерживается когтями на стволе дерева. Кошка бежит по дорожке, спрятав когти (лыжи плоские), пока не увидит собаку,- тогда она резко останавливается, выпуская когти. Так и горнолыжник врезается кантами лыж в снег при полной остановке. Такое сравнение поможет ребёнку правильно пользоваться кантами лыж.

Если занимающийся катается в слишком «задней» стойке – «сидячей» стойке, это обычно является результатом сгибания ног в коленях при отсутствии сгибания в голеностопных суставах. Для исправления этого недостатка спортсмену надо предложить выполнить спуск

«ох!». Предложите ему вообразить, что сзади него растёт огромный колючий кактус. Если теперь малыш согнёт только колени и примет «сидячую» стойку, кактус его уколёт! Чтобы этого избежать, ему придётся согнуть ноги в голеностопах – прочь от кактуса! Сгибание ног в голеностопах при слегка согнутых коленях сделает стойку малыша более уравновешенной и улучшит контроль за лыжами.

Если ребёнок во время поворота застывает в определённой статичной позе, ему предлагается не скользить во время поворота на лыжах, а начать выполнять быстрые переступания с одной ноги на другую, ширина каждого шага 25-30см. Добиваться примерно 5-6 шагов на каждом повороте. Это поможет ему избавиться от статичных поз во время поворотов.

Место проведения тренировки: умеренной крутизны склон.

Таблица 9

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Объяснение «стойки траверса»: постановка лыж на верхние канты параллельно друг другу на ширине бёдер, ноги согнуты в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах, вес тела на нижней лыже, верхняя лыжа чуть впереди на 5-8см., туловище немного наклонено вперёд и слегка развёрнуто вниз по склону	150-200м 2-3спуска	Объяснение должно быть кратким в доступной для детей данного возраста форме. Привести сравнение «кантования» с когтями кошки. При ошибке в стойке, привести пример «Кактус сзади».
2	Задание «Делай как я»	150-200м 2спуска	Занимающиеся выполняют без предварительного объяснения тренера, скатываясь вслед за ним.
3	Задание «Охотники за волками»	150-200м 2спуска	Спускаясь по склону вниз, палками как ружьём, целимся в волков
4	Задание «Уколоть волка»	150-200м 2спуска	Добиваться низкого выполнения касания, во время езды в траверсе.
5	Задание «Поворот плугом, совмещенный с траверсом»	150-200м 2спуска	Добиться чтобы Занимающиеся прочувствовали силу давления то на одну (внешнюю) ногу, то на другую. Выполняется чередование поворотов плугом и на параллельных лыжах.

Поворот к склону

Просмотр методических видеоматериалов

Рекламный фильм « Учимся быть смелыми» - 1 мин 16 сек

«Игровые задания горнолыжников» - 43 сек

Таблица 10

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
	Место проведения занятия- умеренной крутизны склон, один или два стартовых створа.	Отрезок 30м	

1	1. Задание - «Торможение спортивного автомобиля»	1-2 раза	В конце спуска выполняется поворот лыж скачком с траверса на равнине. Добиваться резкого разворота лыж.
---	---	----------	--

2	2. Задание - то же на спуске	Отрезок 30м	При этом надо стараться больше загружать внешнюю лыжу.
3	3. Задание - проезд под воротами с поворотом.	2-3 раза	Ворота не сбивать, приседать ниже, давим на внешнюю лыжу, (перенос веса тела)
4	4. Задание - «Остановка спортивного автомобиля в каждом воротам»	2-3 раза	Ворота устанавливаются шире, при остановке- лыжи всегда поперек склона.
видео	5. Задание - Переступание через вешки, лежащие на снегу и поворот к склону	2-3 раза	Добиваться уверенного переноса веса тела с одной ноги на другую, удерживая равновесие, стараться не падать.
6	6. Задание - Выполнение поворота подскоком.	2 раза	Поворот лыж 20-30 градусов (носки лыж должны «смотреть» то в одну сторону ,то в другую).
7	7. Задание - Скачки через малые мостики - отскочить в сторону	2 раза	Перед отталкиваем от снега ноги сгибаются, выполняется отталкивание двумя ногами, ширина скачка увеличивается.

Формирование умений и навыков пользования подъёмником.

Довести до сведения занимающихся, что пользование подъёмником необходимо в соответствии с правилами техники безопасности, нарушение правил - опасно для жизни и здоровья детей.

Опасные места: лыжня при подъёме, старт-вход, особенно конец подъёмника - выход.

Таблица 11

Последовательность формирования умений и навыков пользования подъёмником

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Объяснение: Классификация подъёмников: - кресельные - гондольные; - бугельные (канатно-буксировочный); Почему они так называются, новые термины: штанга, бугель, трос. - обучающимся предлагается посмотреть, как работает подъёмник.	5мин	Обратить внимание детей на важность соблюдения правил пользования подъёмником и быть внимательными. Познакомиться с информационными таблицами о работе подъёмника, если таковые имеются.
2	- Имитация работы подъёмника, тренер тянет учеников при помощи палки, обучающимся дают прочувствовать, как подъёмник тянет горнолыжника.	1-2 раза	Ноги должны быть шире, чем при спуске, ноги в коленном суставе чуть согнуты, не садиться на бугель, туловище держать вертикально.
3	- Показ тренером, как надо правильно прицепляться к подъёмнику и отцепляться	1 раз	Показ сопровождается объяснением, обратить внимание, что при падении надо сразу отпустить штангу и ждать помощи от тренера.

4	- Первый подъём и спуск без палок на отрезке 30м.	2-3 раза	При подходе тренер (без лыж) помогает поймать штангу. На штангу не садиться, туловище
---	---	----------	---

5	- выполнение «прицеп», «отцеп» самостоятельно без палок; - 30 метров с прямым пологом спуском.	2-3 раза	держат прямо. Положение ног шире, чем при спуске, а при выходе сразу сдвинуться в сторону от линии подъема, чтобы не мешать следующему.
6	- тоже 50 метров.	2-3 раза	Делаются индивидуальные замечания по пользованию подъёмником

4.6. Психологическая подготовка.

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.

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 со спортивно-оздоровительными группами основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления,

4.7. Медико-биологический и тренерский контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Одним из важнейших показателей при проведении медико-биологического контроля является определение внешних признаков утомления Занимающихся. Положительное влияние занятий на организм ребёнка может быть достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которое

обеспечивает общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Для этого при проведении занятий предусматривается чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать, как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Отрицательно сказывается на состоянии спортсмена только чрезмерное утомление – переутомление. Тренер, наблюдая на занятии за занимающимися отмечает наличие внешних признаков утомления и степень их выраженности (таблица 12).

Таблица
12

№ п/п	Признаки	Степень утомления	
		небольшая	сред няя
1	Цвет кожи ,лица шеи	Небольшое покраснение лица, выражение покойное	Значительное покраснение лица, выражение напряжённое
2	Потливость	Незначительная	Значительная (лица).
3	Дыхание	Несколько учащённое, ровное.	Резко учащённое
4	Движения	Бодрые, задания выполняются чётко.	Неуверенные, нечёткие, появляются дополнительные, у некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность.
5	Самочувствие	Хорошее, жалоб нет.	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

При выраженном, недопустимом утомлении все перечисленные признаки проявляются сильно. В таком случае тренер должен внести изменения в план занятия: ограничить нагрузку, уменьшив число повторений упражнения, исключить более трудные, увеличив интервалы отдыха. Если выраженные признаки утомления отмечаются у большинства занимающихся, значит, содержание занятия не соответствует уровню физической подготовленности спортсменов и необходимо его перестроить.

Необходимо учитывать, что у занимающихся дошкольного возраста функциональные сдвиги в организме определяются не только объёмом и интенсивностью мышечной деятельности, но и формой проведения физических упражнений, а также эмоциональной настроенностью детей. Положительные эмоции снижают утомление, при интересной нагрузке внимание не рассеивается, появляется увлечённость.

Однако следует помнить, что для дошкольника характерна повышенная возбудимость, поэтому даже положительные эмоции должны быть не чрезмерными: надо чередовать упражнения, повышающие эмоциональный тонус, и упражнения, требующие внимания.

При выполнении любых упражнений тренер должен особое внимание уделять формированию правильной осанки и свода стопы.

В дошкольном возрасте развитие мышц - антагонистов неравномерно, отмечается преобладание тонуса мышц сгибателей над разгибателями. Именно поэтому дети так часто принимают неправильные позы (голова наклонена, плечи сведены и др.). Формированию правильной осанки способствуют: ходьба, бег, лазание, при условии, если они выполняются правильно. Особенно эффективны упражнения для мышц плечевого пояса, спины и живота, которые тренируют мышечный корсет. Для профилактики плоскостопия в каждое занятие включается упражнения для формирования свода стопы: ходьба на пятках, на носках, на

внутренней и внешней стоне стопы, лазание по лестнице, ходьба по ограниченной поверхности, бег.

Постоянно надо приучать детей правильно дышать, особенно это важно при проведении занятий на открытом воздухе. В покое у дошкольников дыхание более поверхностное, а при выполнении упражнений - углублённое. При систематических занятиях вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное, ритмичное сочетание глубокого дыхания с движениями. На открытом воздухе надо приучать детей к дыханию через нос, рот и сочетанию дыхания с движением.

В холодное время года больше внимания надо уделять носовому дыханию, в то же время не надо бояться, когда при беге или ходьбе дети дышат ртом. Как правило, у них дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребёнка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется тёплым согретым и очищенным воздухом). Это является хорошим закаливающим средством.

Достаточность нагрузки на занятии у детей определяется по пульсу (частоте сердечных сокращений). Так в покое, до нагрузки ЧСС = 90-100 уд \ мин.

При беге в конце вводной (разминочной) части занятия пульс достигает 140 уд \ мин., в основной – 140-180 уд \ мин. при выполнении бега средней интенсивности и подвижных игр.

Важным разделом медико-биологического контроля является предупреждение травматизма. Основным является обеспечение санитарно-гигиенических требований для мест проведения занятий и оборудования, строгое соблюдение дидактических принципов обучения, с обязательной страховкой при выполнении детьми сложных упражнений.

Положительное влияние физических занятий на открытом воздухе прежде всего сказывается на физическом и нервно-психическом развитии спортсмена, развитии движений, снижении заболеваемости. Занимающиеся себя чувствуют хорошо при различных меняющихся метеорологических условиях, не боятся холодного воздуха, воды, умеют преодолевать трудности.

Всё это свидетельствует о том, что проведение круглый год физических занятий на воздухе является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их физического развития.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом ГАУ ЛО «СШОР ГСФ» и специалистами врачебно-физкультурного диспансера, исходя из возможностей. Тренер выборочно предлагает лучшим Занимающимся углубленное медицинское обследование, которое проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает:

1. Врачебный осмотр специалистов - терапевта, хирурга, травматолога, невропатолога, отоларинголога, окулиста, дерматолога, эндокринолога, гинеколога, стоматолога, педиатра, уролога.
2. Лабораторные исследования: клинический анализ крови, клинический анализ мочи.
3. Функционально-диагностическое исследование: антропометрическое обследование, ЭКГ-исследование, ультразвуковое исследование сердца и внутренних органов (по показаниям), расширенный биохимический анализ крови (по показаниям).

4.8. Восстановительные средства и мероприятия.

В процессе занятий используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение тренировочных занятий (полноценная разминка, правильный подбор упражнений, выбор места УТЗ, создание положительного эмоционального фона, упражнения на расслабление;
- рациональное, оптимальное чередование тренировочных нагрузок различной направленности и активного отдыха, контроль пульса (измерение ЧСС);
- организация режима дня спортсмена.

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

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- оптимальный моральный климат в группе;
- положительные эмоции;
- интересный, разнообразный отдых;
- психорегулирующие воздействия (за счёт увеличения сна);
- дыхательная гимнастика;
- цветовые и музыкальные воздействия;
- специальные приёмы мышечной релаксации.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;
- систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера.
- витамины;
-

организация восстановительных мероприятий в условиях спортивного лагеря и тренировочного сбора.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. Ожидаемые результаты.

На конец спортивно-оздоровительного этапа спортсмены должны: знать:

- технику безопасности на занятиях;
- приёмы самостраховки;
- правила обращения с лыжным инвентарём и его эксплуатация;
- основные элементы техники горнолыжного спорта; уметь:
- овладеть основами техники передвижения на лыжах и других физических упражнений;
- выполнять упражнения из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- подбирать экипировку и инвентарь, соответствующую погодным условиям;

5.1. Комплексы контрольных упражнений по специальной физической и технической подготовке.

Специально-техническая подготовка

Таблица 13

№ п/п	Контрольные упражнения	Зачетный норматив
1	Прямой и косой спуск, в средней стойке 50 м	Правильность положения частей тела, техника исполнения в обе стороны
2	Остановка разворотом лыж на пологом склоне	Правильность положения частей тела, техника исполнения в обе стороны
3	Прямой спуск на одной лыже/на правой, на левой ноге/ 30 м	Устойчивость, уверенность исполнения
4	Прохождение трасс слалома –гиганта 5-8 ворот	Устойчивость, уверенность исполнения

Таблица 14

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП)		
Виды нормативов		Спорт. оздоровительный
Прямой и косой спуск в средней стойке с остановкой в коридоре 30x15м	Мальчики	До 50м
	Девочки	До 30м
Спуск поочередно на одной лыже по пологому склону с длиной проката на одной лыже 2-5м.	Мальчики	50м
	Девочки	50м
Прохождение трасс слалома- гиганта (кол-во ворот)	Мальчики	8в
	Девочки	5в
Количество стартов за сезон	Мальчики	до 3
	Девочки	до 3

При проведении контрольных испытаний и решении вопроса о переводе занимающихся на следующий год обучения учитывают выполнение нормативов по физической и технической подготовке.

Оценки по физической и технической подготовке являются необходимой информацией для ликвидации недостатков и коррекции дальнейшей подготовки спортсменов.

Приём контрольных нормативов проводят в соревновательной обстановке. В протоколе фиксируются показанные результаты. Те нормативы, которые не могут оцениваться количественными показателями (сек., см., кол-во раз) оценивают из 10 баллов, принимая за высшую оценку лучшее выполнение данного норматива среди всех занимающихся этого года обучения в школе.

5.2. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений в спортивно-оздоровительных группах.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются занимающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Рекомендуется ознакомить спортсменов с комплексом нормативов по ОФП, без оценивания в баллах, с записью «сдано». При подведении итогов сдачи контрольных нормативов считать всех занимающихся, принявших участие в контрольных испытаниях, как справившихся с ними. Спортсмены, показавшие результаты указанные в таблицах (и лучше) зачисляются на этап начальной подготовки.

5.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Спортсмены, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе должны быть ознакомлены с нормативами для зачисления в группы начальной подготовки.

Таблица 15

Контрольные нормативы ОФП для зачисления в группы начальной подготовки (девочки)

№	Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет
1	Бег 30 м с ходу	6,9 сек	6,6 сек	6,3 сек
2	Прыжок в длину с места	125 см	130 см	140 см

3	Прыжок в высоту с места	15 см	20 см	25 см
4	Бег 800 м	7 мин. 00 сек	6 мин. 50 сек	6 мин. 20 сек
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	8 раз	10 раз	12 раз
6	Подъём туловища, лёжа на спине	7 раз	8 раз	9 раз
7	Челночный бег 3 x 10 м	10,9 сек	10,5 сек	9,9 сек
8	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении	5 см	5 см	6 см

Контрольные нормативы ОФП для зачисления в группы начальной подготовки (мальчики)

Таблица 16

№	Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет
1	Бег 30 м с ходу	6,5 сек	6,3 сек	6,0 сек
2	Прыжок в длину с места	130 см	140 см	150 см
3	Прыжок в высоту с места	20 см	25 см	30 см
4	Бег 800 м	6 мин. 50 сек	6 мин. 30 сек	6 мин. 10 сек
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	12 раз	13 раз	15 раз
6	Подъём туловища, лёжа на спине	10 раз	13 раз	15 раз
7	Челночный бег 3 x 10 м	10,3 сек	9,9 сек	9,5 сек
8	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении	3,5 см	4,0 см	4,5 см

5.4.Формы подведения итогов реализации программы

Таблица 17

№ п/п	Критерии	СО Г
1	Результаты выступлений в соревнованиях	-
2	Результаты сдачи контрольных испытаний	+
3	Сохранность контингента (в т.ч. за счет перехода в развивающиеся виды спорта)	+
4	Оздоровление Занимающихся	+
5	Уровень воспитанности	+

5.5. Воспитательная

работа. Воспитательный потенциал спорта

В физкультурно-спортивной деятельности заключены огромные возможности для позитивного воздействия не только на физические, но и духовные способности людей, их взаимоотношения между собой.

Занятия физическими упражнениями помогают выработать:

- дисциплинированность;
- умение рационально использовать свободное время;
- коммуникабельность;
- способность анализировать свои успехи и неудачи;
- желание быть лучшим.

Участие в совместных тренировках и соревнованиях при определенных обстоятельствах порождает у самых разных людей сильное чувство общности, дружбы, товарищества, сотрудничества и принадлежности к коллективу.

В основе спорта лежит соперничество и стремление к достижению победы в соревновании. Если эта победа достигнута в честном соперничестве при соблюдении нравственных норм и принципов, она формирует и подкрепляет такие нравственные качества, как честь, достоинство, справедливость, ответственность и др. Во время соревнований спортсмены часто оказываются в таких условиях, когда они, находясь в

крайней степени эмоционального напряжения, должны осуществлять нравственный выбор: оказать или не оказать необходимую помощь товарищу или

сопернику, довести или не довести борьбу до конца, если личный результат уже не будет высоким, пожертвовать или не пожертвовать личным успехом ради успеха команды и т.д.

Психологическая работа со спортсменом направлена на:

УСПЕХ, ПОБЕДУ, УМЕНИЕ ЖИТЬ В КОЛЛЕКТИВЕ под девизом:

- «Твои чувства не должны ущемлять права других, твои права не должны утверждаться вопреки правам других».

Система воспитания в ГАУ ЛО «СШОР ГСФ»

Работа ведется в соответствии с международной Конвенцией о правах ребенка и положениями Конституции РФ. Прививаются значимость непреходящих ценностей современного общества как Культура, Труд, Знания, Мир, Отечество, Семья, Человек.

Тренер решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание);
- воспитание волевых качеств (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность);
- воспитание трудолюбия.

Всё более приоритетной становится индивидуальная работа со спортсменом, с охватом основ как физического, так и психического развития каждого ребёнка.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер, оказывающий огромное воспитательное воздействие на спортсменов своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Составляя план воспитательной работы, тренер учитывает возрастные рамки развития спортсмена, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для занимающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Тренер гуманизирует отношения между детьми в группе, способствует формированию нравственных и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения сопереживания в группе, создаёт ситуацию защищённости, эмоционального комфорта. Заботясь о здоровье своих воспитанников, тренер использует информацию полученную от медицинских работников ГВФД.

Работа с семьей.

Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребёнка, формирование общих подходов к воспитанию, привлекая родителей к участию в воспитательном процессе тренер способствует созданию благоприятного климата в семье. Тренер организует работу по повышению педагогической и психологической культуры, родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому тренеры не только фиксируют спортивные результаты своих воспитанников, но и комментируют их поведение во время соревнований, отмечают выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивают спортсмена, как на достижения определённых результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

Результат проводимой тренером воспитательной работы может быть проявлен как сразу, так и спустя через годы.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, беседы со спортсменами;
- информации о спортивных событиях в городе, стране, мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта, ведущими спортсменами и тренерами города, страны;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещений спортивной школы;
- проведение субботников по благоустройству территории школы;
- участие в городских спортивных праздниках;
- праздничные чаепития;
- проведение традиционных соревнований;
- чествования победителей соревнований и тренеров, их подготовивших на итоговом спортивном вечере;
- чествование выпускников школы на итоговом спортивном вечере;
- оформление «Книги Почёта»;
- торжественные празднования юбилея школы;
- создание музея ГАУ ЛО «СШОР ГСФ».

5.6. Условия реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе .

В ГАУ ЛО «СШОР ГСФ» созданы условия для реализации Программы. Тренировочный процесс осуществляется на профилированных трассах, рельеф местности и климатические условия способствуют развитию горнолыжного спорта.

Школа удовлетворяет следующим требованиям:

- ✓ наличие тренировочных малых спортивных залов;
- ✓ наличие тренажерных залов;
- ✓ наличие раздевалок;
- ✓ наличие медицинского кабинета первой помощи;
- ✓ обеспечение оборудованием, спортивным инвентарём за счет родителей;
- ✓ осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей (ЕКСД) руководителей, специалистов и служащих:

- ✓ наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

Таблица 18

5.7.Глоссарий

№ п/п	Термин	Значение
1	Внешняя рука (нога)	Рука (нога), которая дальше от центра поворота
2	Внутренняя рука (нога)	Рука (нога), которая ближе к центру поворота
3	Линия ската	Прямая линия, самый короткий путь при спуске со склона.

4	Траверс (кантование)	Спуск со склона по диагонали, движение на кантах. Траверс является основой карвинговых поворотов.
5	Боковое соскальзывание	Скольжение лыж (в повороте или поперёк склона) без кантования
6	Кант	Металлические острые края лыж
7	Кантование (траверс)	Скольжение на лыже с переносом веса тела на кант

8	Ротация (Ангуляция)	Не нужные движения (разворот) корпуса, которые возникают при спуске
9	Боне	Трасса из одиночных древок (стоек) (без ворот)
10	Слалом	
11	Фигуры слалома: «змейка», «шпилька», «банан»	Особым способом поставленные стойки, ворота на трассе
12	Основная стойка горнолыжника	Лыжи параллельно друг другу, на ширине бёдер, вес тела равномерно распределён на обе лыжи, ноги слегка согнуты в коленях, голеностопных и тазобедренных суставах, туловище наклонено вперёд, слегка округлив спину. Руки перед собой, согнутые в локтевых суставах, палки концами направлены к пяткам ботинок.
13	Безопасное падение	Согнув сильнее ноги в коленном суставе, принять низкую стойку (словно хотим сесть на маленький стульчик), выполнить падение на бок в сторону склона.
14	«Плуг»	Из основной стойки одновременно разводятся пятки лыж в стороны, с постановкой лыж на внутренние канты.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .

6.1. Перечень используемых в программе аудиовизуальных средств .

№ п/п	Наименование	Время
1	«Рейс» Видеоматериалы	
2	Рекламный фильм «Учимся быть смелыми»	1 мин. 16 сек
3	Разминка горнолыжника в ботинках без лыж	2 мин
4	Спуск с заданием (собрать вешки , проезд в ворота)	6 сек
5	Скольжение и остановка поперёк склона (в паре с тренером, взявшись за палки)	7 сек
6	Безопасное падение и подъём после него	8 сек
7	Скольжение на одной ноге	18 сек
8	Одноопорное скольжение с заданиями	27 сек
9	Слалом на роликах и лыжах	28 сек
10	Перепрыгивание через «мостик»	30 сек
11	Безопасное падение	30 сек
12	Слалом - учимся стартовать	36 сек
13	10 упражнений при спуске	37 сек
14	Игровые задания горнолыжников	43 сек
15	Змейка поперёк склона, повороты в плуге	10 сек
16	Стойка горнолыжника, змейка, прыжки, петля.	25 сек
17	Норвежская методика подготовки спортсменов	
18	9 упражнений на баланс	1 мин.
19	28 упражнений на координацию движений	2 мин
20	68 упражнений для тренировки мышц рук, ног, сложные прыжки на скамье	9 мин

6.2. Список используемой литературы

1	Программа по горным лыжам для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Главное управление научно-методической работы, управление лыжных видов спорта при Госкомитете по физической культуре и спорту, Москва, 1986
---	--

2	Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М.: Физкультура и спорт, 1977.
3	Государев Н.А. «Так становятся чемпионами», ФиС, Москва, 1989
4	Лисовский А.Ф. «Подвижные игры в подготовке юных горнолыжников», ЧГИФК, методическое пособие, 1998

5	Лисовский А.Ф. «Методика специальной лыжной подготовки юных горнолыжников», ЧГИФК, методическое пособие, 2000
6	Ростовцев Д. «Зеркало старости», Молодая гвардия, Москва, 1984
7	Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов», Москва, ФиС, 1988
8	Волков В.М., Филин В.П. «Спортивный отбор», Москва, ФиС, 1983
9	Цепин Ю. «На лыжах с гор», ФиС, Москва, 1984
10	Килли Ж.К. «На лыжах вместе с Килли», ФиС, Москва., 1972
11	Гиссен ЛюД. «Время стрессов», Москва, ФиС, 1990
12	Яковлев В., Ратников В. «Подвижные игры», Москва, Просвещение, 1977
13	Набатникова М. «Основы управления подготовкой юных спортсменов», ФиС, Москва, 1982
14	Гужаловский А. «Физическая подготовка школьников», Челябинск, 1980
15	Лебединский Ю. «Игры на лыжах», Горький, 1973.
16	Конторович «Спортсмену о зрении», ФиС, Москва, 1976
17	Алексеев А. «Себя преодолеть», ФиС, Москва, 1985
18	Романцев Ф., Фролов В. «Жить без лекарств», Москва, Советская Россия, 1977
19	БAUDOV Ю, Плахтиненко В. «Личность в спорте», Москва, Советская Россия, 1987
20	Годин М. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок», Москва, ФиС, 1980
21	Жубер Ж. «Самоучитель горнолыжника», Москва, ФиС, 1974
22	Салманов Г. «Уроки горных лыж», Москва, ФиС, 1988 г.
23	Бонне О. «Лыжи по-французски», Москва, ФиС, 1988
24	Ростовцев Д. «Подготовка горнолыжника», Москва, ФиС, 1988 г.
25	Ялакас И.С. «Школа горнолыжника», Москва, ФиС, 1973 г.
26	Салманов Г. «Горнолыжный спорт за рубежом», Москва, ФиС, 1983 г.
27	Жубер Ж. «Горные лыжи», Москва, ФиС, 1984 г.
28	Зырянов В. «Техника горнолыжного спорта», Москва, ФиС, 1968 г.
29	Зырянов В. А. «Подготовка горнолыжника», ФиС, Москва, 1970
30	Дубровский В. «Реабилитация в спорте», Москва, ФиС, 1991 г.
31	Ценин Ю. «На лыжах с гор», Москва, ФиС, 1984
32	Черный В. «Спорт без травм», Москва, ФиС, 1988
33	Филин В. «Теория и методика юношеского спорта», Москва, ФиС, 1987 г.
34	Карлышев В. «Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжника» Омск, 1989
35	Ремезов Л. «Отдых на горных лыжах», Москва, ФиС, 1990 г.
36	Котелли Ф. «Лыжи будущего», Москва, ФиС, 1978 г.
37	Тягачев Л. «Уроки горнолыжника», Москва, ФиС, 1988 г.
38	Мининков Т.В. «Горные лыжи для всех», Москва, ФиС, 1982 г.
39	Любина Т.Г. «Динамика кровообращения у спортсменов», Москва, ФиС, 1982
40	Шубик В.И. «Иммунологическая реактивность юных спортсменов», Москва, ФиС, 1982 г.
41	Журнал «Лыжный спорт» с 1972 по 1989 г.г.
42	Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф.Курамшина, «Теоретическая подготовка юных спортсменов», Пособие для тренеров ДЮСШ, Москва, ФиС, 1981 г.

43	Пепзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-9 лет.-М.: ВЛАДОС, 2002.
44	Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

45	Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития, 2002.
46	Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения/ - М.: ВЛАДОС, 2004.
47	Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005
48	Янко Горазд Материалы семинара федерации горнолыжного спорта и сноуборда России Организация детского горнолыжного спорта в Словении .2001г. (стр18)
49	В.Белоусова Воспитание в спорте Москва «ФиС» ,1974, (стр.119)
50	Уроки горных лыж Москва «ФиС» ,1988, (стр.142)
51	А.В.Родионов Влияние психологических факторов на спортивный результат Москва «ФиС», 1983, (стр.111)
52	В.Тальянов Вниз к вершинам, Москва ,1995,(214)
53	М.В. Качашкин Методика физического воспитания,1980,(стр.302)

6.3. Интернет-ресурсы

1. Федерация горнолыжного спорта России (fgssr.ru)
2. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
3. ГАУ ЛО «СЦОР ГСФ» (https://lenoblgsf.ru)