

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва по горнолыжному спорту «Эдельвейс»
(КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГАОУДОД СДЮСШОР
«Эдельвейс»
_____ И.Г. Будько

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта горнолыжный спорт

Разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта горнолыжный спорт
(утвержден приказом Министерства спорта России от 18 июня 2013 г. N 396)

Разработчик программы: учебно-спортивный отдел КГАОУДОД
СДЮСШОР «Эдельвейс»

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Принято на тренерском совете:

протокол № _____ от «_____» 2015 г.

г. Петропавловск-Камчатский
2015

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	3
I Нормативная часть	9
1.1 Характеристики этапов спортивной подготовки	9
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	10
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по горнолыжному спорту	12
1.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
1.5 Предельные тренировочные нагрузки	16
1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	17
1.7 Структура годичного цикла подготовки	17
II Методическая часть	20
2.1 Рекомендации по организации тренировочного процесса в СДЮСШОР	20
2.2 Тренировочные мероприятия (сборы)	25
2.3 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	27
2.4 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
2.5 Практические материалы для тренировочных занятий	29
Этап начальной подготовки	29
Тренировочный этап	32
Этап совершенствования спортивного мастерства	37
Этап высшего спортивного мастерства	41
2.6 Рекомендации по психологической подготовке горнолыжников	47
2.7 Применение восстановительных средств	51
2.8 Антидопинговые мероприятия	53
2.9 Инструкторская и судейская практика	57
2.10 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биологического контроля	58
III Система контроля и зачетные требования	61
3.1 Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	61
3.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки	63
IV Перечень информационного обеспечения программы	67
V План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	68

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс» (далее по тексту - СДЮСШОР) является организацией, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «Горнолыжный спорт».

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ (Утвержден Приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 396).

4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от федерации (Утверждены Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко 12 мая 2014 г.).

6. Положение о единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по горнолыжному спорту, приказ Минспорта России от 06.09.2013 г.).

7. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н).

8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. СанПин 2.4.4.31-72-14.

9. Действующие правила соревнований по горнолыжному спорту.

В Программе, реализуемой в СДЮСШОР, отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов тренировочных нагрузок; систему контрольных

нормативов и упражнений, восстановительных и воспитательных мероприятий, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Программа реализуется по следующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП)
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – ТЭ)
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ)
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных горнолыжников, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания черт характера, соответствующих высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики, формирования общей культуры детей и подростков, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в горных лыжах, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении одного из основных дидактических принципов обучения «от простого к сложному». В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Важным условием успеха тренера в работе с горнолыжниками является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки, строгой преемственности задач, средств методов построения тренировочных занятий.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

Горнолыжный спорт – разновидность мотивированной и целенаправленной деятельности человека в виде управления движением системы «Человек-лыжи» в нестандартных условиях спуска при действии скатывающей силы в качестве причины движения. Включает: скоростной спуск, слалом, слалом-гигант, супер-гигант, параллельный слалом, горнолыжные комбинации, командные соревнования.

Скоростной спуск характеризуется шестью качествами: техникой, мужеством, скоростью, риском, силой и интеллектом. Трасса должна обеспечить спуск от старта до финиша на разных скоростях. Спортсмен приспособливает скорость прохождения трассы к своей технике движения на лыжах и к своему здравому смыслу.

Слалом – это серия поворотов, позволяющих спортсмену сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным 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 различного радиуса. Расстояние между поворотными древками составляет не менее 6 м и не более 13 м.

Слалом-гигант – одна из самых «информативных» дисциплин горнолыжного спорта. Позволяет адекватно оценить технико-тактическую подготовленность спортсмена. Трасса гигантского слалома должна содержать повороты большого, среднего и малого радиусов. Расстояние между поворотными древками не менее 10 м и не более 27 м.

Супер - гигант – является скоростной дисциплиной горнолыжного спорта. Трасса устанавливается так, чтобы наилучшим образом использовать рельеф склона. Должна содержать повороты большого и малого радиуса, участки различной сложности. Расстояние между поворотными древками не менее 25 м.

Параллельный слалом – соревнования на параллельных трассах, в которых два или более участников одновременно проходят по нескольким рядом расположенным трассам. Постановка, рельеф, снежный покров на трассах должны быть идентичны друг другу.

Существуют следующие модели комбинированных соревнований:

Супер-комбинация – результат проведенного, согласно техническим правилам, одного заезда слалома и супер-гиганта (скоростного спуска).

Классическая комбинация – результат одного заезда слалом и скоростного спуска. Каждая гонка судится отдельно

Особые формы комбинации – состоящие из трех (троеборье) или четырех (четырёхборье) состязаний.

Соревнования проводятся среди женщин и мужчин. В программе Олимпийских игр с 1936, чемпионаты мира проводятся с 1931.

Начало всем горнолыжным дисциплинам положил слалом, появившийся во всех странах Центральной Европы в начале 20 в. Наибольших успехов в этом виде спорта добились спортсмены альпийских стран Европы и Скандинавии. Руководство развитием горнолыжного спорта осуществляет Международная федерация лыжного спорта (FIS, ФИС), в 1931 был создан горнолыжный технический комитет.

В начале 1950-х гг. в олимпийскую программу горнолыжных соревнований был включен гигантский слалом, а также введен подсчет очков в троеборье, но олимпийские медали в этом виде не разыгрывались. По такой формуле горнолыжники соревновались около 30 лет, затем слаломный комитет федерации принял решение исключить из программы троеборье, а вместо него ввести новое соревнование — альпийскую комбинацию, состоящую из самостоятельных стартов в слаломе и скоростном спуске. В 1987 была включена пятая горнолыжная дисциплина — супергигант, что окончательно предопределило узкую специализацию участников. Они разделились на довольно четко выраженные группы мастеров техники (слалом и гигант) и скорости (спуск и супер), сторонники универсального подхода соревновались на трассах комбинации. Самых высоких результатов в состязаниях горнолыжников добились австрийский спортсмен Антон Зайлер (три золотые медали на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо, 1956), а также француз Жан-Клод Килли, повторивший его достижение на X Олимпиаде в Гренобле (1968).

В последние десятилетия по-прежнему в горнолыжном спорте доминируют западноевропейские спортсмены: Аннемари Прелль, Петра Кронбергер, Херман Майер (Австрия); Густаво Тони, Дебора Компаньони, Альберто Томба (Италия); Ингемар Стенмарк, Пернилла Виберг (Швеция); Эрика Хесс, Пирмин Цурбригген (Швейцария); Катя Зайцингер (Германия); Къетиль Омотт (Норвегия) и другие.

Среди российских горнолыжников наибольших успехов достигли: Евгения Сидорова (бронзовая медаль на VII Олимпиаде в Кортина д'Ампеццо в 1956), Светлана Гладышева (бронзовая медаль в скоростном спуске на чемпионате мира в 1991 и серебряная в супергиганте на XVII Олимпиаде в Лиллехаммере в 1994).

Структура системы многолетней подготовки

Структура системы многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по горнолыжному спорту в СДЮСШОР, включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. *Этап начальной подготовки*, в рамках которого формируются группы начальной подготовки. В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

Группы начальной подготовки комплектуются на конкурсной основе из учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники горнолыжного спорта. В задачи этапа начальной подготовки входит вовлечение в систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, отбор перспективных юных спортсменов, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. *Тренировочный этап* (этап спортивной специализации) распределяется на два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Тренировочные группы формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на тренировочный этап. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачами тренировочного этапа является укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовленности, формирование спортивной мотивации, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях.

3. *Этап совершенствования спортивного мастерства* формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта России». Этап ССМ разделяется на два периода: первый год обучения, свыше года обучения. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется на основании выполнения нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же при условии положительной динамики спортивных достижений.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать сохранение здоровья спортсменов, повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

4. *Этап высшего спортивного мастерства*, формируется из числа перспективных спортсменов, выполнивших (подтвердивших) требования норм «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка, направленная на достижение результатов уровня спортивных сборных команд России и повышении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия; индивидуальные тренировочные занятия; самостоятельная работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; промежуточное и итоговое тестирование; медицинский контроль; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

І.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Характеристика этапов спортивной подготовки

Тренировочный процесс в СДЮСШОР по программе спортивной подготовки по горнолыжному спорту организован на основе системы многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основана на реализации этапов подготовки в соответствии с *Таблицей 1*:

Таблица 1

*Характеристики групп спортивной подготовки
в соответствии с этапом подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Период	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы
Этап начальной подготовки	1-ый год	1	8	10	25
	Свыше года	2	9	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	2	10	7	14
	свыше 2-х лет	3	12	7	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-ый год	1	14	2	10
	Свыше года	Без ограничений	15	2	10
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	16	1	8

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным

спортсменом, и определяется решением тренерского совета и локальными нормативно-правовыми актами СДЮСШОР.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильно высокий спортивный результат.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, соблюдая условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- максимальный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель.

1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на ОФП.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	23-29	21-27	20-26	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-50	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%)	23-29	21-27	28-36	30-38	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	3-4	3-4	2-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	8-10	8-10	9-11	10-14

Виды подготовки, представленные в *Таблице 2*, имеют следующую характеристику и направленность.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в горнолыжном спорте.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена,

вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по горнолыжному спорту

Участие в спортивных соревнованиях по горнолыжному спорту является обязательным сегментом тренировочного процесса, направленным на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта горнолыжный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	3-5	5-6	7-8	8-9	7-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5	5-7	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3	4-5	9-11

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют сборные команды СДЮСШОР, региона и т.д., отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Для ведущих горнолыжников СДЮСШОР основным стартом сезона могут быть Первенство России, Чемпионат России и другие всероссийские соревнования, в зависимости от возрастной группы спортсменов.

Для начинающих горнолыжников основными могут быть первенство СДЮСШОР, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных спортивных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Ограничение международных соревнований

В соответствии с Правилами и техническими регламентами Международной лыжной федерации (ФИС), спортсмену возрастной категории U 14 (13-14 лет) разрешается принимать участие не более чем в двух международных соревнованиях за границей, спортсмену возрастной категории U 16 (15-16 лет)

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам горнолыжного спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

1.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

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

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами Краевого центра спортивной медицины не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для

спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

1.5 Предельные тренировочные нагрузки.

Тренер использует большие и предельные величины тренировочных нагрузок, это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество академ. часов в неделю	8	12	16	24	32-37	42
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	9-12	9-14	9-14
Общее количество академ. часов в год	416	624	832	1248	1664-1941	2218
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	468-624	468-728	468-728

1.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в СДЮСШОР, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется в соответствии с требованиями:

1. Приложение № 12 Таблица 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ (Утвержден Приказом Минспорта России от 18.06.2013 № 396) из расчета на 1-го спортсмена проходящего спортивную подготовку в СДЮСШОР.
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПин 2.4.4.3172-14.

1.7 Структура годичного цикла подготовки.

СДЮСШОР организует работу по программе спортивной подготовки по горнолыжному спорту с 01 сентября. Программа рассчитана на 52 недели тренировочных занятий, из них 46 недель непосредственно в условиях СДЮСШОР и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам на период активного отдыха.

Комплектование групп начальной подготовки 1 года обучения начинается с 01 сентября и заканчивается не позднее 15 октября.

Расписание занятий в группах спортивной подготовки, в целях установления наиболее благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, составляется тренерским составом с учетом настоящей Программы, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей спортсменов и установленных санитарно-гигиенических правил.

Планирование годичного цикла спортивной подготовки в СДЮСШОР определяется:

-задачами, которые поставлены в годичном цикле:

- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией;

- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Годичный цикл у горнолыжников представляет совокупность трёх связанных между собой периодов:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Годичный цикл подготовки учащихся строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки обучающихся используются разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (микроциклы) (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

Основными задачами по развитию общей и специальной физической подготовленности следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД тренировки начинаются в июне месяце и продолжаются до выпадения первого снега. Основными задачами этого периода являются:

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД начинается с наступлением зимы. Основными задачами этого периода являются:

- развитие физической и психологической подготовленности;

- овладение техническими приёмами спусков, поворотов и торможений;
- выявление уровня готовности спортсмена.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД начинается сразу после окончания последних соревнований, подразделяясь на два этапа - этап снижения нагрузки и этап активного отдыха с восстановительными и профилактическими мероприятиями.

На этапе ССМ процесс спортивной подготовки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности (моделирование соревнований во время тренировочных занятий, контрольные соревнования).

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды повышенных тренировочных нагрузок или соревнований.

В соревновательном периоде на этапе ВСМ основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Периодизация подготовки горнолыжников на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного и тренировочного графиков и отражается в **плане индивидуальной подготовки спортсмена** (Приложение А).

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Рекомендации по организации тренировочного процесса в СДЮСШОР

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

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное, соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление одновременного развития как физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

Таблица 5

*Сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития
физического качества*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Таблица 6

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность в
виде спорта горнолыжный спорт*

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

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

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

В технической подготовке используют два методических подхода:

-целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);

- расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

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

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

- на этапах начальной подготовки – 2 часов (90 мин.)
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов (125 мин.)
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов (180 мин.)
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов (180 мин.)

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов (360 мин.).

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее спланировать план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной и итоговой аттестации спортсменов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование – инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные и другие мероприятия;

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

А) направленность на максимально возможные достижения

Направленность на максимально возможные достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсмена, применение оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

Б) программно-целевой подход к организации тренировочного процесса

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конкретных спортивных результатов.

В) индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

Г) единство общей и специальной спортивной подготовки

На основе общей физической подготовки спортсмена, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

Д) непрерывность и цикличность процесса подготовки

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

Е) возрастание нагрузок

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена

Ж) взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на соревновательную деятельность и обеспечивает эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

2.2 Тренировочные мероприятия (сборы)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью и продолжением тренировочного процесса.

Тренировочные мероприятия (сборы) могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Таблица 7

Тренировочные мероприятия и перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется СДЮСШОР
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.3 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Реализация программы спортивной подготовки по горнолыжному спорту осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования знаний правил поведения и техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований предъявляются к спортсменам на всех этапах подготовки.

Эти Требования отражены в следующих нормативно-правовых и локальных актах СДЮСШОР:

- Постановление Правительства РФ № 353 от 18.04.2014 г. «Об утверждении Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований»
- Правила внутреннего распорядка для обучающихся и посетителей КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»
- Сборник инструкций, положений и рекомендаций по организации охраны труда и технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОР «Эдельвейс»
- Положение о порядке проведения инструктажей по технике безопасности с обучающимися КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»
- Правила поведения и техника безопасности обучающихся КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс».

Инструктаж по технике безопасности проводится тренерами ежегодно.

2.4 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для достижения максимального эффекта подготовки высококвалифицированных горнолыжников к основным и главным соревнованиям, а также при периодизации и построении циклов подготовки следует использовать рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (Таблица 8).

Таблица 8

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, академических часов в год

Разделы подготовки	Этапы подготовки									
	Начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	1-ый год	2-ой год	3-ий год	1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год		
<i>Кол-во академических часов в неделю</i>	6	9	9	12	12	18	18	18	24	32
<i>Кол-во тренировок в неделю</i>	3	4	4	4	4	6	6	6	6	8
Общая физическая подготовка	89	140	140	162	162	225	225	225	290	350
Специальная физическая подготовка	133	205	205	188	188	275	275	275	374	400
Техническая подготовка	81	110	110	200	200	315	315	315	436	715
Тактическая, теоретическая подготовка	6	9	9	18	18	30	30	30	24	33
Участие в соревнованиях, тренерская, судейская практика	3	4	4	56	56	91	91	91	124	166
Общее количество часов	312	468	468	624	624	936	936	936	1248	1664

2.5 Практические материалы для тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки.

Задачи: укрепление здоровья, физическое развитие и закаливание организма занимающихся, развитие и интереса к занятиям горнолыжным спортом, овладение навыками передвижения на лыжах по умеренно пересеченной местности, изучение основ современной техники спусков с горы прямо и наискось в различных стойках, усвоение правил ухода за лыжным инвентарем, некоторых теоретических сведений и правил соревнований.

Организационно-методические указания

При проведении занятий с группой учащихся необходимо подобрать доступный материал. Группы учащихся различны по усвоению материала, в связи с этим необходимо использовать большое количество подготовительных и подводящих упражнений при овладении техникой горнолыжного спорта. Занятия должны быть построены с многократным использованием показа самим тренером. Успешное освоение большого по объему материала 2-го и 3-го года обучения этапа начальной подготовки может быть достигнуто на основе хорошего физического развития занимающихся. В это период необходимо развивать такие качества, как быстрота и ловкость. В процессе занятий использовать широкий круг средств и по возможности чаще менять места занятий

Таблица 9

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (академических часов)

№ п/п	Вид подготовки	Год обучения		
		1	2	3
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Море и в России.	1	1	1
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для горнолыжного спорта, одежда и обувь.	2	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	2	2
4	Характеристика техники катания на горных	1	3	3

	лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.			
Тактическая подготовка		1	1	1
Итого:		6	9	9
Практическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка.	89	140	140
2	Специальная физическая подготовка.	133	205	205
3	Техническая подготовка.	81	110	110
4	Участие в соревнованиях	2	3	3
	Контрольные (кол-во)	2-3	3-5	3-5
	Отборочные (кол-во)	-	1-2	1-2
	Основные (кол-во)	-	-	-
5	Контрольно-переводные испытания.	+	+	+
6	Практики: тренерская и судейская.	1	1	1
Итого:		306	459	459
ВСЕГО:		312	468	468

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и России. Порядок и содержание работы отделения. Значение горнолыжного спорта, как средства активного отдыха. Эволюция экипировки и инвентаря для горнолыжного спорта. Популярность горнолыжного спорта в России. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных горнолыжников.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для горнолыжного спорта, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия на тренировочном занятии. Поведение на склоне. Правила пользования подъемником. Правила обращения с горными лыжами на занятии. Транспортировка горных лыж. Правила ухода за горными лыжами и его хранение. Индивидуальный выбор снаряжения для горнолыжного спорта. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды горнолыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви горнолыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Характеристика техники катания на горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту. Правила соревнований по горным лыжам, организация и проведение соревнований. Состав судейской комиссии. Особенности проведения соревнований по слалому, слалому-гиганту и скоростному спуску. Техника горнолыжного спорта. Старт и стартовый разгон. Способы ускорения на трассе. Терминология.

Общая физическая подготовка.

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

- общеразвивающие упражнения;
- бег в разных зонах интенсивности;
- прыжки, многоскоки;
- акробатические упражнения, упражнения на равновесие;
- спортивные игры, эстафеты;
- плавание, прыжки в воду, игры на воде.

Специальная физическая подготовка:

- имитация спусков и поворотов;
- винто-угловые движения без лыж;
- упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения для мышц живота (поднимание ног, туловища, повороты туловища...), таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).

Техническая подготовка:

- спуски в различных позах;
- специально
- подготовительные упражнения на лыжах;
- преодоление неровностей рельефа склона;
- повороты различного радиуса на параллельных лыжах;
- старт, стартовый разгон;
- прохождение трассы слалома, слалома
- гиганта;
- прохождение участков трассы скоростного спуска;
- коньковый ход;
- прыжки в группировке;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах.

Восстановительные мероприятия.

В процессе занятий в группе начальной подготовки 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.

Медицинское обеспечение.

2 раза в год все занимающиеся должны пройти тщательный медицинский осмотр. Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль за состоянием здоровья занимающихся и переносимостью ими физических нагрузок. Для этого периодически определяют период восстановления после простых стандартных нагрузок (например, определяют ЧСС сразу после двадцати приседаний и после 1-2 мин отдыха).

Тренерская и судейская практика.

К завершению обучения на начальном этапе спортсмены должны знать строевые приемы с лыжами и на лыжах, уметь построить группу занимающихся и знать обязанности дежурного, уметь начинать игру на лыжах, уметь продемонстрировать поворот переступанием, знать команды стартера и уметь принять старт по команде, знать правила поведения горнолыжника на горнолыжной трассе, уметь пользоваться канатно-буксировочной дорогой.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап начальной специализации (1-ый, 2-ой год обучения)

Задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, повышение уровня общего и специального развития, расширение двигательного диапазона, улучшение координации движений, совершенствование техники спусков с гор разной крутизны при различном состоянии снега, разучивание соскальзываний на параллельно расположенных лыжах, совершенствование поворота на параллельных лыжах, воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники и тактики слалом-гиганта, слалом, изучение техники и тактики скоростного спуска и супер-гиганта, участие в соревнованиях, приобретение опыта судейства соревнований, инструкторских навыков, теоретическая подготовка, согласно учебного плана, выполнение разрядных норм.

Тренерская и судейская практика

Умение определять ошибки при спусках и преодолении неровностей на склонах. Выполнение функций помощника преподавателя на занятиях с

группами новичков, судейство в должности судьи – контролера, секретаря соревнований, помощника стартера, постановщика трассы.

Организационно-методические указания

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

Проводя тренировочные мероприятия с группой на различных склонах и трассах, необходимо постоянно разъяснять и контролировать соблюдение правил поведения в высокогорной зоне и на горных трассах.

При подборе средств в подготовительном периоде необходимо использовать в большом объеме упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости. Игровые занятия решают задачи привития навыков быстрой реакции и реализации тактических планов.

В соревновательном периоде разучивание новых приёмов техники необходимо подкреплять просмотром видео записей.

Медицинское обеспечение

Группа проходит диспансеризацию 2 раза в год, разовые медицинские осмотры перед каждым соревнованием.

Этап углубленной специализации (3-ий – 5-ый год обучения)

Задачи:

дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, повышение уровня общей и специальной подготовленности, расширение двигательного диапазона, улучшение координации движений, воспитание моральных и волевых качеств, совершенствование техники и тактики слалома-гиганта, слалома, скоростного спуска и супер-гиганта, участие в соревнованиях, участие в соревнованиях по всем дисциплинам горнолыжного спорта, приобретение опыта судейства соревнований,

инструкторских навыков, теоретическая подготовка, согласно учебного плана, выполнение разрядных норм.

Тренерская и судейская практика

Выполнение функций помощника тренера. Самостоятельное проведение отдельных частей тренировочного занятия и занятие в целом. Уметь поставить на склонах различной крутизны трассу специального слалома, слалома-гиганта. Уметь определять технические и тактические ошибки у занимающихся при прохождении трасс. Выполнять обязанности помощника начальника трасс, помощника главного секретаря. Знать правила соревнований, уметь применять их на практике. Знать подводящие и подготовительные упражнения к поворотам на параллельных лыжах. Получить звание судьи по спорту.

Организационно- методические указания

Наряду с совершенствованием техники горнолыжного спорта спортсмены проходят «школу горнолыжника». В это понятие входит детальное изучение всех основ горнолыжных движений, которые в дальнейшем шлифуются многократным повторением образуют закрепленные навыки.

В связи с увеличением спортивной направленности занятий повышается роль разминки и упражнений на расслабление. Кроме того, учитывая большую нагрузку на голеностопный сустав, особенно его положение в узком и плотном ботинке, необходим ежедневный комплекс упражнений, укрепляющий свод стопы и препятствующий его деформации.

Объем игровых упражнений в зимнее время сокращается, взамен их вводятся специальные упражнения. В подготовительном и переходном периодах идет развитие ловкости, гибкости, увеличиваются требования к быстроте, силе и прыгучести, легкого и техничного выполнения специальных упражнений и многоскоков.

Увеличивается объем упражнений, направленных на развитие максимального темпа движений различными средствами, быстроты ответных реакций, скорости перемещения, быстроты сокращения мышцы, повышается интенсивность выполнения упражнений, увеличивается объем скоростно-силовых упражнений. Встает задача развития общей и специальной выносливости в соответствии с требованиями соревновательных трасс. В играх от занимающихся требуется понимание игровой ситуации, хорошей ориентации на площадке или поле. В большом объеме совершенствуется тактическая и морально-волевая подготовка.

Примерный тематический план тренировочных занятий для тренировочных групп (академических часов)

№ п/п	Вид подготовки	Год обучения				
		1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка						
1	Горнолыжный спорт в мире и в России.	2	2	1	1	1
2	Спорт и здоровье.	2	2	2	2	2
3	Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.	2	2	2	2	2
4	Основы техники катания на горных лыжах.	3	3	10	10	10
5	Правила соревнований по горнолыжному спорту.	3	3	5	5	5
6	Перспективы подготовки юных горнолыжников в тренировочных группах.	2	2	-	-	-
Тактическая подготовка		4	4	10	10	10
Итого:		18	18	30	30	30
Практическая подготовка						
1	Общая физическая подготовка.	162	162	225	225	225
2	Специальная физическая подготовка.	188	188	275	275	275
3	Техническая подготовка.	200	200	315	315	315
4	Участие в соревнованиях	50	50	80	80	80
	Контрольные (кол-во)	5-6	5-6	7-8	7-8	7-8
	Отборочные (кол-во)	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
	Основные (кол-во)	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
5	Контрольно-переводные испытания.	+	+	+	+	+
6	Практики: тренерская и судейская.	6	6	11	11	11
Итого:		624	624	936	936	936

Теоретическая подготовка

Горнолыжный спорт в мире, России, Камчатском крае. Горнолыжный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по горнолыжному спорту. Результаты выступлений российских горнолыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных горнолыжников. История спортивной школы, достижения и традиции.

Спорт и здоровье. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена.

Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения. Выбор горных лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение горнолыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

Основы техники катания на горных лыжах. 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.

Правила соревнований по горнолыжному спорту. Деление участников по полу и возрасту. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения соревновательной дистанции. Финиш. Определение времени прохождения дистанции и результатов. Определение победителей.

Перспективы подготовки юных горнолыжников в тренировочных группах. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжника тренировочной группы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

- Развитие общих физических способностей;
- Поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
- Повышение уровня общей физической подготовки.

Используя следующие упражнения:

- гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);

- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);

- спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);

- упражнения с отягощением;

- велосипед.

Специальная физическая подготовка.

- Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);

- Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания).

- Закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;

- Отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома.

Используя следующие упражнения:

- специальные физические упражнения;

- передвижение на роликовых коньках.

Техническая подготовка.

Закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;

Закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях.

Закрепление основы техники и тактики прохождения трасс скоростного спуска.

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);

- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи: достижение высокого уровня спортивной работоспособности и психологической подготовленности и дальнейшее их повышение, дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства, приобретение опыта участия в соревнованиях всероссийского ранга, теоретическая подготовка по учебному плану, выполнение норматива «Мастер спорта России».

Организационно-методические указания

Значительное повышение нагрузок по общей и специальной физической подготовке требует четкого планирования нагрузок и отдыха в отдельном занятии, в циклах, этапах и периодах круглогодичной тренировки.

Таблица 11

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп
спортивного совершенствования

№ п/п	Вид подготовки	Весь период (академических часов в год)
1	Тактическая, теоретическая подготовка	24
2	Общая физическая подготовка.	290
3	Специальная физическая подготовка.	374
4	Техническая подготовка.	436
5	Участие в соревнованиях	100
	Контрольные (кол-во)	8-9
	Отборочные (кол-во)	5-7
	Основные(кол-во)	4-5
6	Контрольно-переводные испытания.	+
7	Практики: тренерская и судейская.	24
Итого:		

Теоретическая подготовка

Подготовка спортсменов. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжников.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность горнолыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Анализ соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности горнолыжника. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Основы методики тренировки горнолыжников. Основные средства и методы физической подготовки горнолыжников. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла.

Практическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.

Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

Физическая подготовка

Физическая подготовка должна быть неотъемлемой частью специализированной подготовки, создавая ее основу, на всех этапах совершенствования спортивного мастерства.

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

ОФП помогает спортсмену легче переносить физические нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокого уровня спортивного мастерства.

Средства ОФП: ежедневная утренняя зарядка, разнообразные движения из других видов спорта, серьезные отношения к урокам физкультуры в школе, участие в спортивных мероприятиях, самостоятельные игры и т. д.

Специальная физическая подготовка (СФП) необходима для дальнейшего совершенствования двигательных качеств лежащая в основе ТТП.

Она направлена на развитие определенных физических качеств тех групп мышц, которые участвуют в работе. СФП тесно связана с ОФП и выделение ее носит условный характер: развивать необходимо так же качество, что и для успешного выполнения действий в горнолыжном спорте. Чем выше уровень мастерства у спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

- тренировка строго определенных групп мышц;
- развитие специальных качеств горнолыжника: общей выносливости, скоростно-силовой выносливости быстроты, хорошей реакции, координированности, статической выносливости, чувства равновесия, произвольного мышления расслабления, чувство времени и т.д.

Тренерская и судейская практика

Объяснение и показ отдельных элементов и приемов техники горнолыжного спорта. Объяснение и показ различных технических

упражнений из средств ОФП, СФП. Проведение отдельных частей урока. Участие в судействе соревнований в судейских должностях.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи: достигнуть наивысшего уровня спортивной работоспособности, спортивно-технического и тактического мастерства при высокой устойчивой психологической подготовленности, проводить занятия как индивидуально, так и группами различной подготовленности, расширить опыт участия во всероссийских и международных соревнованиях, самостоятельно проводить занятия с группами различной подготовленности и соревнования по видам горнолыжного троеборья, войти в число 20 сильнейших горнолыжников РФ или в число 6 сильнейших горнолыжников федерального округа. Теоретическая подготовка по учебному плану.

Организационно-методические указания

Направленность тренировочного процесса на преимущественное развитие скоростно-силовой подготовленности занимающихся требует увеличения количества тренировочных занятий, в которых основными методами развития работоспособности будут повторный, повторно-переменный и интервальный. Волнообразность изменения нагрузки и цикличность тренировочного процесса совместно с системой восстановительных мероприятий приобретают главенствующее значение в достижении высоких спортивных результатов.

Планируемое достижение высокого уровня спортивной формы уже в первом этапе соревновательного периода потребует от тренера умения поддерживать его на протяжении всего сезона, доводя до наивысшего состояния к наиболее ответственным соревнованиям и снижая после них. Выполнить это можно только при тщательном планировании максимальных нагрузок, волнообразности тренировочного процесса и системы восстановительных мероприятий.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, учебно-тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

Факторы, определяющие достижение высокого спортивного результата

Рациональное построение тренировки начинается с определения ведущих факторов, в наибольшей степени влияющих на результативность выступлений горнолыжника в соревнованиях.

Высокая спортивная работоспособность определяется суммой следующих факторов:

- морфофункциональными показателями;
- физической (функциональной) подготовленностью;
- психологической подготовленностью;
- эффективностью и экономичностью спортивной техники и тактической подготовленностью.

Обобщая научные данные, можно констатировать, что в горнолыжном спорте на этапе высшего спортивного мастерства наиболее значимыми факторами, определяющими физическую работоспособность спортсмена, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела спортсмена.

Важнейшим результатом длительной систематической тренировки является увеличение мощности и емкости метаболических процессов, ответственных за обеспечение организма энергией при напряженной мышечной деятельности. Высокому уровню тренированности присуща совершенная регуляция функционирования систем организма, координация движений и большая эффективность выполнения специфической работы.

Очевидно, что высокая специальная выносливость (работоспособность) горнолыжника является интегральным качеством, включающим значительное количество компонентов физической подготовленности и функционального состояния спортсмена. Таким образом, недостаточный уровень развития любого значимого показателя может отрицательно сказываться на спортивном результате.

Принимая во внимание важность мощности, устойчивости и экономичности аэробного механизма энергосбережения, нельзя забывать, что спортсмену постоянно приходится преодолевать сопротивление внешней среды. Поэтому для сохранения и тем более для повышения соревновательной скорости необходимо на протяжении длительного времени поддерживать высокий уровень развиваемых физических усилий.

Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки горнолыжников на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;

- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;

- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в горнолыжном спорте различна и составляет от одного до трех-четырёх олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удастся добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

Таблица 12

Примерный тематический план тренировочных занятий для группы высшего спортивного мастерства (в академических часах)

№ п/п	Вид подготовки	Весь период (академических часов в год)
1	Тактическая, теоретическая подготовка	24
2	Общая физическая подготовка.	290
3	Специальная физическая подготовка.	374
4	Техническая подготовка.	436
5	Участие в соревнованиях	100
6	Контрольные (кол-во)	8-9
7	Отборочные (кол-во)	5-7
	Основные(кол-во)	4-5
9	Контрольно-переводные испытания.	
10	Практики: инструкторская и судейская.	24
	Итого:	1664

Техническая подготовка

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

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

Педагогические задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

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

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах высшего спортивного мастерства согласно типичному плану в

форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

-составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы спортивной секции Учреждения;

-проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;

-составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;

-организация и судейство районных и городских соревнований по горнолыжному спорту.

Рекомендации по организации психологической подготовки спортсменов.

Достижения высокого уровня спортивного мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов: технической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрастах. Тренер, работающий со спортсменами, обязан использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной овладеть спортивным мастерством и быть достойным высокого звания российского спортсмена.

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

2.6 Рекомендации по психологической подготовке горнолыжников

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

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, горнолыжному спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.

8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях 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 выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путём разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приёмам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

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

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приёмы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

2.7 Применение восстановительных средств.

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);

4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);

5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;

6) электоротерапия – динамические токи, токи Бернара, электоростимуляция, ультрафиолетовое облучение;

7) баротерапия;

8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счёт более раннего отхода

ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъёма (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мёд, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Всё это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении - через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные);

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;
2. соллюкс;
3. электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

2.8 Антидопинговые мероприятия.

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в виде спорта горные лыжи в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и

семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, должны осуществлять ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организации вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

План антидопинговых мероприятий включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;
- темой мероприятия (лекции, беседы);
- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;
- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

Возможные тематики практических занятий в рамках антидопинговых мероприятий:

Основы управления работоспособностью спортсмена

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

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Характеристика допинговых средств и методов

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

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

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

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

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

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

Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

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

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

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

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

2.9 Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по горнолыжному спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести всё занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки горнолыжников с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

2.10 Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебный и педагогический контроль - необходимое условие управления процессом подготовки спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом и горными лыжами. Роль врачебного контроля увеличивается пропорционально увеличивающимся нагрузкам.

В задачи врачебного контроля входят:

1) определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния спортсменов с целью допуска к систематическим занятиям спортом;

2) систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, занимающихся горными лыжами, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

3) выявление, лечение и профилактика пред патологических состояний и патологических изменений, возникающих при не рациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;

- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсмена проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок.

Педагогический контроль.

Эффективность управления процессом подготовки спортсмена во многом обусловлена использованием адекватных средств и методов педагогического контроля. Целью педагогического контроля является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля в спорте являются:

- 1) контроль соревновательной деятельности;
- 2) контроль тренировочной деятельности;
- 3) контроль уровня подготовленности спортсмена.

Достаточно широко применяется комплексный контроль, под которым следует понимать контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех трех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Практические процедуры контроля (тестирования) могут осуществляться специалистами различного профиля. Однако окончательное решение, определяющее структуру и содержание последующей подготовки, остается за тренером.

Контроль соревновательной деятельности.

Контроль соревновательной деятельности является неотъемлемым условием эффективного управления процессом подготовки спортсмена.

Соревновательная деятельность - интегральная характеристика подготовленности, результат функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.

Однако спортивный результат - сложное многокомпонентное явление, поэтому контроль, построенный только на анализе динамики результатов,

позволяет получить лишь обобщенное представление об эффективности процесса подготовки. Следовательно, наряду с анализом спортивных результатов целесообразно использовать контроль за отдельными, наиболее информативными компонентами соревновательной деятельности. Необходимым условием контроля является наличие модели соревновательной деятельности.

Контроль тренировочной деятельности.

Основная составляющая педагогического контроля тренировочной деятельности - контроль параметров тренировочных нагрузок, состав тренировочных средств и методов подготовки. Параметры нагрузок должны соответствовать основным разделам тренировочного процесса: физической, технической, тактической и психической подготовке. Поскольку на каждом структурном уровне спортивной подготовки тренировочные воздействия направлены на достижение специфических целей, решение специфических задач, то и контроль тренировочных воздействий должен быть неразрывно связан с этими структурными уровнями. Следует различать контроль нагрузок в структуре отдельного тренировочного занятия, микроцикла, мезоцикла, макроцикла, структуре годового цикла подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1 Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатами грамотного построения тренировочного процесса на соответствующих этапах спортивной подготовки являются:

1. На этапе начальной подготовки:

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

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта горнолыжный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

3.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены в таблицах 14 – 17.

Таблица 14

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 7 мин 00 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x 10 м (не более 10,9 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 3,5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м с ходу (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4,5м)	Тройной прыжок с двух ног на две (не менее 4,0 м)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)

Таблица 16

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14,0 с)	Бег на 60 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1400 м)	Бег 6 минут (не менее 1250 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 20 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 27 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 17

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,5 с)	Бег на 60 м (не более 14,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 235 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 55 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7,0 м)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 6 минут (не менее 1600 м)	Бег 6 минут (не менее 1400 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 45 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 40 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,0 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации горнолыжного спорта и сноуборда России [Электронный ресурс] URL: <http://www.fgssr.ru/>

Официальный сайт Министерства Спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт международной федерации лыжного спорта (FIS) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fis-ski.com/>

ЛИТЕРАТУРА

1 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

2 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

3 Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

4 Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

5 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

6 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

7 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

8 Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров горнолыжного спорта и различные общероссийские и международные соревнования.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами КГАОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс», ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарь физкультурных и спортивных мероприятий на 2015-2016 год

№№ п/п	Полное наименование мероприятия	Вид спорта, дисциплина	Поло- возрастная категория	Место проведения мероприятия	Сроки проведения мероприятия (планируемые)	Количество дней	Количество участников мероприятия	Состав организаторов мероприятия
1	2	3	4	5	6	7	9	10

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Типовой план индивидуальной подготовки спортсмена

Месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь
Соревнования												

Тренировочные мероприятия (сборы)																							
Медицинские обследования																							
ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ																							
Количество тренировочных дней																							
Количество тренировочных занятий																							
Время тренировочной работы (ч):																							
Соревновательная подготовка (ч)																							
Техническая подготовка (ч)																							
ОФП (ч)																							
СФП (ч)																							
Психологическая подготовка (ч)																							
ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА																							
Инструкторская практика (ч)																							
Судейская практика (ч)																							

