

Учебная программа
по горнолыжному спорту

для групп начальной подготовки

(начало занятий с 6 лет)

Принято на педагогическом совете КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс»
11 марта 2010 г.

Данная программа является дополнением к основной учебной программе КГОУДОД СДЮСШОР «Эдельвейс» принятой на педагогическом совете «13» ноября 2009 г.

Программа разработана на основе «Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», утвержденной приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму 28.06.2001г. № 390. В основу заложены принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Настоящая учебная программа включает нормативную и методическую часть охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

I. НОРМАТИВНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Объяснительная записка

Программа по горнолыжному спорту разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- федеральный закон «Об образовании»;
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- СанПин 2.4.4.1251-03;
- «Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».

При разработке программы были использованы передовой опыт обучения и тренировки, юных горнолыжников, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

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

Рекомендуемый возраст для начала занятий горными лыжами - 6 лет. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4—6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет

специализированной подготовки. План спортивных мероприятий составлен так, что к 10-12 годам спортсмены уже участвуют во всероссийских соревнованиях, и, что бы показывать хорошие результаты, необходима ранняя специализация, т.е. начинать занятия горными лыжами с 6 лет. При приеме детей с 6 лет, начальный этап подготовки растягивается на 3 года.

1.2. Организационно-методические указания

При проведении занятий с дошкольниками педагоги в первую очередь руководствуются принципами оздоровительной направленности. Физические упражнения и игры должны быть не сложными и доступными обучающимся. Новый материал должен излагаться в доступной форме, необходимо использовать игровые моменты в процессе занятия. Особое внимание следует обратить на эмоциональную сторону занятий, поддерживая у юных спортсменов интерес к занятиям. Каждый педагог может разрабатывать занятия исходя из своих условий, возможностей. В работе с дошкольниками и младшими школьниками необходимо давать простор воображению и фантазии. Игра - естественное, природное состояние ребенка этого возраста, необходимое для его полного развития. Важно так же научить ребенка прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично, вовремя реагировать на его сигналы.

Физическое воспитание обязательно должно основываться на реализации принципа осознанности, целесообразности физической активности. Осознанность базируется на основе знаний, необходимых для выполнения движений, для развития определенных групп мышц, для работы различных систем организма. Однако при обучении детей двигательным действиям лишь на основе показа (по подражанию) происходит в основном механическое усвоение упражнений. Такой путь приобретения двигательных умений требует большого количества повторений упражнений и приводит к необоснованной трате времени и энергии. При этом дети не осознают значимости требований тренеров и, как результат, у них отсутствует стремление к точному соблюдению указаний педагога. Осознанное же усвоение техники выполнения упражнений может обеспечить перенос элементов разученного - в соответствии с их назначением – в другие двигательные действия.

Сочетание теоретических знаний и практических умений проявляется в подвижных играх в летний период и в играх и игровых упражнениях на лыжах в зимний. Это приводит к повышению результативности двигательной активности детей, формированию интереса к ней. При этом необходимо поддерживать возникающее у детей в процессе физической активности положительные эмоции, чувство «мышечной радости». В процессе занятий рекомендуется применять различный инвентарь (мешочки, ленты, шарики, конусы, флажки и т.д.). Следует иметь в виду, что разучивание сложных элементов следует проводить в основной части занятия, так как утомление затрудняет освоение новых движений.

Вызвать у ребят интерес к горнолыжному спорту можно рассматриванием фотографий, иллюстраций в книгах, беседой после наблюдения за горнолыжниками в минувшую зиму. В начале обучения важны и такие навыки как умение нести лыжи, раскладывать их на снегу, надевать и снимать их, закреплять ботинки в креплениях. Начинаящий лыжник должен освоиться с непривычным для него ощущением тяжести лыж, с их скольжением. Поэтому первые движения – постоять на лыжах, присесть и др. Следующий этап – обучение подъему на лыжах ступающим шагом, «елочкой» и спускам прямо и наискось в основной стойке. Обучение спускам сочетается с обучением торможению «плугом». Разучивание лыжных приемов осуществляется с использованием, главным образом метода показа (принцип наглядности). Изучаемый материал должен быть доступен и соответствовать уровню детей. Требования должны систематически повышаться. Ошибки и недостатки должны быть сразу же исправлены с помощью имитационных и специально-подводящих

упражнений. Так же необходимо формировать знания по технике безопасности при занятиях горными лыжами. По мере усвоения навыков катания на лыжах и для улучшения эмоционального фона учебно-тренировочного занятия можно использовать всевозможные подвижные игры на лыжах. Можно проводить и различные эстафеты с предметами так и без них. Необходимо стремиться, чтобы занятия проходили живо и интересно. Необходимо поощрять детей, хвалить их за правильное выполнение упражнений, однако ребенок должен помнить, что именно он сделал хорошо и в чем его ошибки.

Игры, рекомендованные для использования на этапе начальной подготовки

ОФП

«ПИНГВИНЫ»

Играющие образуют круг. У каждого в руках по одному мешочку. По сигналу педагога дети зажимают мешочек между колен и прыгают на двух ногах по кругу (дистанция между детьми не менее 0.5 м). Вначале выполняются прыжки в одну сторону, затем остановка, поворот, и задание повторяется.

«ПО МОСТИКУ»

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

«ЛОВИШКИ»

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

«УДОЧКА»

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

«НЕ ПОПАДИСЬ»

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

«БЫСТРО ВОЗЬМИ»

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

«ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ»

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

охотник меняется, но не из числа пойманных. Во избежание травм рекомендуется использовать самодельные тряпочные мячи.

«ЛОВИШКИ ПАРАМИ»

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

« С КОЧКИ НА КОЧКУ»

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

«ХИТРАЯ ЛИСА»

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

На лыжах

« ПОПАДИ В ЦЕЛЬ»

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

«ФОНАРИК»

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

«В ВОРОТА»

Присев, проехать под воротами, образованными из палок.

«ЛОВКИЙ ГОРНОЛЫЖНИК»

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

«ПАРАЛЛЕЛЬНЫЙ СКОРОСТНОЙ СПУСК»

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

« КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ»

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

«ВОРОТИКИ»

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

«ПОДНИМИ ПРЕДМЕТ»

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

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время упражнений, переносить пособия с достаточным количеством ребят, следить за правильным подъемом на канатных дорогах и др.

Исключительно большое значение уделяют правильной дозировке упражнений, т.к. дети при выполнении требований быстро устают и могут потерять интерес к занятиям. Необходимо следить

за реакцией организма ребенка на физическую нагрузку. Об этом можно судить по внешним признакам утомляемости. Ребенок начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет кожа, нарушается координация движений.

Необходимо правильно подбирать и правильно чередовать движения на учебно-тренировочном занятии. Обучение основным видам движения является определяющим. Следует обращать внимание на чередование упражнений: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а так же может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и др.).

Особое внимание при проведении учебно-тренировочных занятий для дошкольников необходимо уделять формированию правильной осанки. Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеет поза детей во время занятий и других видов самостоятельной деятельности. Если ребенок стоит, нужно следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены, носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника. Сохранение хорошей осанки при движении намного сложнее. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми.

При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3-4 шага) Идти надо, не сутулясь, ногами не шаркать, спокойная ходьба сопровождается легким взмахом, быстрая - энергичными движениями рук.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном и младшем школьном возрасте являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям, вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительнее выполнять из положений лежи и сидя. При этом необходимо следить, чтобы дети не задерживали дыхание, держали голову прямо, плечи расправляли, живот подтягивали. Положение с поднятой головой увеличивает общий тонус мышц, улучшает кровообращение в головном мозгу. Предпочтение отдавать симметричным упражнениям (повороты в стороны, взмахи правой и левой ногой или рукой). Темп выполнения большинства упражнений не быстрый, спокойный, чтобы дать ребенку подтянуться, выпрямиться. Одно и то же упражнение при разучивании выполнять 0 медленно, а при его повторении - быстрее. Регулируя темп выполнения упражнения, можно обеспечить разную нагрузку на нужные группы мышц, отдавая предпочтение тем, которые нужно укреплять в данное время. В процессе выполнения физических упражнений чаще применяется произвольное дыхание: выдох совпадает с опусканием рук, хлопком, наклоном. После силовых и темповых упражнений следует проделать 2-3 глубоких вдоха с последующим выдохом. Работу по формированию правильной осанки следует постоянно вести со всеми детьми, а не только с теми, у которых замечены какие-либо отклонения.

Детям дошкольного и младшего школьного возраста необходимы движения, в которых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти. При проведении подобранных с этой целью упражнений надо соблюдать определенные медико-педагогические требования. Очень важно не держать ребенка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие, и этим воспитывать трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия. Не следует ориентироваться на среднего по развитию ребенка, это приносит вред слабым детям: они порой перенапрягаются, превышают свои реальные силы, особенно добросовестные, старательные. Не менее вреден такой подход и к сильному ребенку: его развитие замедляется и, кроме того, он привыкает к легкому выполнению задания, а это способствует негативным проявлениям: зазнайству, излишней самоуверенности, нескромности и др. Большое и

значение имеет повторение упражнения. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке.

В связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В этом возрасте у детей имеется определенная готовность к осознанию поставленных задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у юных спортсменов достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

Для анализа и корректировки деятельности на этапах начальной подготовки используются следующие критерии:

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

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

Таблица 1

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

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------------|---------------------|---|--|---|---|
| НП | 1 | 6 | 15 | 6 | Выполнение норм ОФП |
| | 2 | 7 | 12 | 9 | Выполнение норм ОФП |
| | 3 | 8 | 12 | 9 | Выполнение норм ОФП, СФП. |

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). Досрочный перевод с начального этапа на учебно-тренировочный не распространяется на детей, принятых в школу с 6 лет.

Обучающимся, не выполнившим предъявленные требования рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе, но не более 1 раза.

1.3. Учебный план

Организация учебно-тренировочного процесса в СДЮСШОР организуется в течение календарного года. Начало учебного года 1 сентября. Режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере на период активного отдыха учащихся (всего 52

недели).

Учебно-тренировочный процесс состоит из групповых учебно-тренировочных и теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и медицинского контроля, участия в соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения в общеобразовательных и других учреждениях с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов.

Таблица 2

**Учебный план по горнолыжному спорту
на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

| № п\п | Разделы подготовки | Этап подготовки | | |
|------------------------|------------------------------------|--------------------------------|----------|----------|
| | | НП | | |
| | | 1 | 2 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 137 | 190 | 248 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 23 | 36 | 46 |
| 3. | Специальная техническая подготовка | 77 | 100 | 128 |
| 4. | Тренировка на трассах | 22 | 35 | 39 |
| 5. | Контрольные испытания | ОФП | ОФП, СФП | ОФП, СФП |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 |
| 7. | Медицинский и текущий контроль | В процессе занятий | | |
| 8. | Психологическая подготовка | В процессе занятий | | |
| 9. | Воспитательная работа | В течение всего годового цикла | | |
| 10. | Спортивные соревнования | Согласно календарному плану | | |
| Общее количество часов | | 260 | 364 | 464 |

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.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера.

Таблица 3

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований)**

| Средства подготовки | Этап подготовки | |
|---------------------|-----------------|-----|
| | НП | |
| | 1 | 2-3 |
| Контрольные | 1 | 2 |
| Основные | | 2 |

1.4. Годичный цикл подготовки

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся СДЮСШОР определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией;

План-схема годичного цикла включает:

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств, тренировки по неделям (52 недель);
- сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и вводить участие в соревнованиях. Так же необходимо использовать педагогические средства восстановления работоспособности юных спортсменов.

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 обучающихся;
- развитие общей и знакомство с навыками специальной физической подготовленности;
- изучение отдельных элементов техники сноуборда.

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.

План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Таблица 4

План-схема годового цикла подготовки по этапам подготовки

Этап начальной подготовки 1 года обучения

| № п\п | Содержание | Сентябрь - июль |
|-------|--|--|
| | | 1-52 недели |
| 1. | Физическая подготовка: - ОФП - СФП | 1-52 6-37 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 10-37 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 1-3, 6-7, 11, 14, 16, 18, 22, 25, 28, 31 |
| 4. | Контрольные испытания | 1, 33 |
| 5. | Медико-биологический контроль | 1, 27 |

Этап начальной подготовки 2,3 годов обучения

| № п\п | Содержание | Сентябрь - июль |
|-------|--|--|
| | | 1-52 недели |
| 1. | Физическая подготовка: - ОФП - СФП | 1-52 1-2, 4-35 |
| 2. | Технико-тактическая подготовка | 10-39 |
| 3. | Теоретическая подготовка | 1-3, 6-7, 11, 14, 16, 18, 22, 25, 28, 30 |
| 4. | Контрольные испытания | 1, 34 |
| 5. | Медико-биологический контроль | 1, 27 |
| 6. | Соревнования | 19, 31, 35, 37 |

1.5. Врачебный и педагогический контроль

Основными задачами врачебного контроля является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования — контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Педагогический контроль включает показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей. Основной формой педагогического контроля является проведение контрольно-переводных испытаний, которые представлены в таблицах 4-. В них для проверки общей физической подготовленности (ОФП) приведены контрольные упражнения. Начиная с этапа НП 2г.о., учащиеся так же сдают нормативы по технико-тактической подготовленности (ТТП). Комплексы контрольных упражнений по технико-тактической подготовленности включают в себя различные упражнения на лыжах. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются. В комплексы контрольных упражнений могут вноситься дополнения и изменения на усмотрение тренеров-преподавателей и членов комиссии по приему контрольных нормативов.

Перевод на следующий этап обучения возможен при положительном результате по большей части показателей ОФП и ТТП.

Тестирования по ОФП осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Этап начальной подготовки (НП)

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

При зачислении в школу на этап НП рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10м;

- **бег на 30 м** - выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;
- **прыжок в длину с места**, проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой черты в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно двумя ногами на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, в зачет идет лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- **челночный бег 3x10 м**, выполняется с максимальной скоростью. Этот тест наряду с быстротой может охарактеризовать так же и ловкость. Длина дистанции 10 м, ограниченная линиями старта и финиша. За каждой линией обозначаются два полукруга радиусом 50 см. Исходное положение: высокий старт. По команде «марш» испытуемый пробегает 10 м, берет из полукруга стоящий на финишной линии кубик (5x5x5 см), поворачивается кругом, пробегает 10 м к линии старта, где кладет кубик в полукруг, и возвращается, пересекая финишную черту.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки

| Показатель | | 6 лет | | 7 лет | | 8 лет | |
|----------------------------|---|-------|------|-------|------|-------|------|
| | | НП-1 | НП-1 | НП-2 | НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Бег 30 м, с | м | + | + | 7,1 | + | 7,1 | 6,6 |
| | д | + | + | 7,4 | + | 7,4 | 6,9 |
| Прыжок в длину с места, см | м | + | + | 115 | + | 115 | 130 |
| | д | + | + | 110 | + | 110 | 125 |
| Челночный бег 3x10 м, с | м | + | + | 10,8 | + | 10,8 | 10,5 |
| | д | + | + | 11,0 | + | 11,0 | 10,8 |
| Наклон вперед, см | м | + | + | 3 | + | 3 | 4 |
| | д | + | + | 5 | + | 5 | 7 |
| «Пистолеты», кол-во раз | м | + | + | 3 | + | 3 | 4 |
| | д | + | + | 2 | + | 2 | 3 |

Норматив считается выполненным при равенстве или улучшении рекомендуемого результата.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовленности (для перевода на этап НП 3 г.о.) включает в себя различные упражнения на лыжах: прямой и косой спуск в средней стойке на склоне 50 м, остановка поворотом лыж на пологом склоне, повороты на параллельных лыжах, прохождение трасс слалома-гиганта из 6-8 ворот, участие на внутришкольных соревнованиях. Результат оценивается в ходе визуального наблюдения. Оценивается умение спортсмена выполнять упражнение (умеет «+»/не умеет «-»). Исходя из своего опыта, тренер может заменить отдельные контрольные упражнения по ТТП на другие, давшие преимущества при подготовке спортсменов.

- **прямой и косой спуск в средней стойке**, выполняется на склоне крутизной 10-12°, длиной 50 м, оценивают правильность положения тела, устойчивость, естественность;
- **остановка поворотом лыж**, выполняется на пологом склоне, после небольшого разгона, оценивают технику исполнения;
- **прямой спуск на одной лыже**, выполняются на склоне крутизной 10-12°, оценивают плавность и непрерывность движения;
- **прохождение трасс слалома-гиганта** из 6-8 ворот, испытание проводится на склоне 10-12°, расстояние между воротами 15-18 м, оценивают плавность, непрерывность движения;
- **участие на внутришкольных соревнованиях**, оценивают время прохождения трассы.

Учебно-тренировочный этап (УТ)

Перевод на учебно-тренировочный этап обучения возможен при положительном результате по большей части показателей ОФП и ТТП.

Для проверки ОФП приведены восемь контрольных упражнений. Для определения уровня подготовленности достаточно показателей пяти упражнений.

- **Бег на 30 м** - выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **Бег 400 м** – тест проводится на круговой беговой дорожке стадиона. Спортсмен бежит в максимально доступном темпе, результаты регистрируются с точностью до секунды
- **Прыжок в длину с места**, проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой черты в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом

рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно двумя ногами на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, в зачет идет лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- **Прыжок вверх с места.** При этом оценивается скоростная сила ног. Для определения высоты подскока вверх на стене, на высоте поднятой вверх руки, проводится горизонтальная линия. После чего выполняется прыжок как можно выше с касанием стены. Расстояние между исходной линией и точкой касания при прыжке и будет показателем прыгучести.
- **Челночный бег 3x10 м,** выполняется с максимальной скоростью. Этот тест наряду с быстротой может охарактеризовать так же и ловкость. Длина дистанции 10 м, ограниченная линиями старта и финиша. За каждой линией обозначаются два полукруга радиусом 50 см. Исходное положение: высокий старт. По команде «марш» испытуемый пробегает 10 м, берет из полукруга стоящий на финишной линии кубик (5x5x5 см), поворачивается кругом, пробегает 10 м к линии старта, где кладет кубик в полукруг, и возвращается, пересекая финишную черту.
- **Наклон вперед, позволяет оценить общую гибкость спортсмена.** Могут использоваться две методики: стоя на скамье или сидя на полу. При проведении теста по первой методике, обследуемый, *стоя на скамье* (ноги вместе), наклоняется до предела вперед, не сгибая ног в коленях. Измерение производится от края скамейки до среднего пальца руки сантиметровой линейкой. Если при этом пальцы не достают до края скамейки, то величина гибкости обозначается со знаком минус, если опускаются ниже - со знаком плюс. Показатели степени наклона туловища со знаком минус свидетельствуют о низком уровне развития общей гибкости. Вторая методика аналогична первой, но проводится в *положении сидя*. Замер результата производится от линии, начерченной на полу, на уровне стоп спортсмена, до места касания пола средним пальцем.
- **Приседание на одной ноге («пистолет»),** упражнение выполняется, стоя на скамье или другом аналогичном возвышении. По команде «марш» спортсмен начинает приседания на одной ноге, выпрямляя вторую ногу либо в сторону вниз, либо вперед вниз. Считается количество раз.
- **Подтягивание в вися на перекладине, (выполняют мальчики)** позволяет определить силу сгибателей рук. Исходное положение: вис хватом сверху, руки на ширине плеч; темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Недопустимы раскачивания и другие вспомогательные движения ног и туловища.
- **Отжимания (выполняют девочки).** Исходное положение: упор лежа, руки на ширине плеч, туловище и голова расположены прямо. Не допускается прогибание туловища в тазовой части и наклон головы.

Таблица 6

Контрольные нормативы для перевода на учебно-тренировочный этап.

| Показатель | Мальчики 9 лет | Девочки 9 лет |
|--|---------------------------|--------------------------|
| Бег 30 м, с | 6,2 | 6,3 |
| Бег 800 м («+» - без учета времени) | + | + |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 130 |
| Прыжок вверх с места, см | 30 | 25 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 10,0 | 10,5 |
| Наклон вперед, см | 5 | 8 |
| «Пистолеты», кол-во раз | 4 | 3 |
| Подтягивание из вися, кол-во раз (мал.) | 3 | ----- |
| Отжимания, кол-во раз (дев.) | ----- | 6 |

Норматив считается выполненным при равенстве или улучшении результата.

Комплекс контрольных упражнений по ТТП включает в себя 9 различных упражнений на лыжах. Для определения уровня подготовленности достаточно показателей пяти упражнений. Тренер выбирает те упражнения, которые считает наиболее информативными, значимыми. Результат оценивается в ходе визуального наблюдения. Оценивается умение спортсмена выполнять упражнение (умеет «+»/не умеет «-»). Исходя из своего опыта, тренер может заменить отдельные контрольные упражнения по ТТП на другие, давшие преимущества при подготовке спортсменов.

Таблица 7

| | |
|-----------------------------------|---|
| Упражнения на горных лыжах | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прямой спуск в средней стойке на склоне длиной 100м крутизной 12-14° с остановкой в коридоре 15x20 м; 2. Торможение поворотом лыж до полной остановки в коридоре 10x5 м после прямого спуска 30м (вправо, влево); 3. Из косого спуска разворот на 180° вправо и влево («вальсет»); 4. Спуск на одной лыже (правой и левой). Склон 50м, крутизна 10-12°; 5. Прохождение отрезка 30м коньковым шагом, крутизна 8-10 °; 6. Преодоление неровностей рельефа (серия бугров, выкат, перегиб склона, впадина); 7. Полет (девочки 1-2, мальчики 2-3 м) с небольшого бугра или спада; 8. Повороты на параллельных лыжах на склоне 10-12 ° длиной 200-250м; 9. Спуск по склону 250-300 м крутизной 10-15 ° с 3-4 изменениями направления движения. |
| Спортивные результаты | <p style="text-align: center;">Выполнение разрядных требований</p> <p style="text-align: center;">Участие в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту</p> |

1.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

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

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

Таблица 8

Приблизительные темы для теоретической подготовки для групп начальной подготовки

| № п\п | Название темы | Краткое содержание темы |
|-------|---|---|
| 1. | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Роль физкультуры в жизни России. Физкультура и спорт как средство международного общения. |
| 2. | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. |

| | | |
|----|---|--|
| | | Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3. | Закаливание организма | Закаливание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 4. | История развития горнолыжного спорта | Зарождение горных лыж. Развитие горнолыжного спорта в России. |
| 5. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. |
| 6. | Техника безопасности | Место занятий, оборудование и инвентарь. Правила поведения на склонах, подъёмниках, при падении на трассах. Правила поведения на спортивных площадках и тренажерах |

1.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в СДЮСШОР. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных воспитанников.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Тренер-преподаватель является образцом дисциплинированного человека.

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

являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Эффективными формами воспитательной работы являются: торжественное празднование Дня рождения школы, торжественное закрытие и подведение итогов зимнего сезона, оформление стендов спортивной славы.

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

Методы обучения:

- убеждения;
- поощрения;
- наказание.

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

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

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

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

Следует широко использовать воспитательные возможности воспитательного вечера, вечеров отдыха, концертов самодеятельности, спортивных праздников и пр. Подготовка к этим мероприятиям стимулирует юных спортсменов повышать культурный и духовный уровень, способствует развитию коллективизма юных воспитанников и развивает умение совместной деятельности.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

В воспитательной работе эффективно использование таких норм как:

- введение ритуала торжественного приема юных спортсменов и провод выпускников

школы;

- постоянный контроль над воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- ведение «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях воспитанников;
- активное привлечение новых воспитанников школы ко всем общественным мероприятиям и др.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

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

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер-преподаватель использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

Главные методы психологической подготовки:

- беседы;- убеждения;- педагогическое внушение;
- моделирование соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

В круглогодичном цикле подготовки в зависимости от этапа обучения необходимо следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

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

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

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

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

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путём педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личности юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

1.8. Восстановительные средства и мероприятия

При выборе восстановительных средств необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В процессе занятий для групп начальной подготовки рекомендуется использовать следующие средства восстановления:

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

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, восстановительных средств дает больший эффект.

В составлении программы принимали участие:

- Полянина О.Н. – заместитель директора по УСР
- Сафронова Д.С. – инструктор-методист