

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Горнолыжный спорт» (далее – Программа)** предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «горнолыжный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 881 (далее – ФССП).

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
скоростной спуск	006 001 3 6 1 1 Я
супер-гигант	006 002 3 6 1 1 Я
слалом-гигант	006 003 3 6 1 1 Я
слалом	006 004 3 6 1 1 Я
комбинация	006 005 3 8 1 1 Н
параллельный слалом	006 006 3 8 1 1 Я
супер-комбинация	006 008 3 6 1 1 Я
командные соревнования	006 009 3 6 1 1 Я

**1.2. Целью программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение максимальных спортивных результатов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития горнолыжников и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области горнолыжного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории горнолыжного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Красноярского края, Российской Федерации;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по горнолыжному спорту.

### **1.3. Программа обеспечивает:**

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства занимающихся;
- преемственность в решении задач укрепления здоровья занимающихся;
- гармоничное развитие организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- всестороннюю общую и специальную подготовку занимающихся, овладение техникой и тактикой горнолыжного спорта, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного результата;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности занимающихся.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Горнолыжный спорт** — одна из составляющих лыжного спорта — представляет собой спуск с гор на лыжах по специальным трассам и объединяет такие спортивные дисциплины, как слалом, гигантский слалом, супергигантский слалом, скоростной спуск, супер-комбинация.

Как вид спорта горнолыжный спорт выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

*Скоростной спуск* – (англ. downhill – «вниз с холма») – прохождение специально подготовленной трассы за максимально короткий отрезок времени. Трасса для скоростного спуска проходит по естественному рельефу склона и содержит в себе серии поворотов через направляющие ворота с включением на отдельных участках трамплинов, как правило

естественного происхождения (бугры, гребни). Трасса помечается с двух сторон цветными линиями на снегу или яркими флажками, на ней расположены направляющие ворота – сдвоенные древки с флагами красного и синего цвета прямоугольной формы. Занимающиеся, в отдельных случаях, могут развить скорость до 140 км/ч, длина полета при прыжках может составлять от 40 до 50 м. Перепад высот у мужчин составляет от 800 до 1100 м, у женщин – от 500 до 800 м.

*Супер-гигант* - Супер-гигант представляет собой дисциплину, объединяющую в себе скоростной спуск и слалом-гигант. Со скоростным спуском супер-гигант схож скоростью, которую развивают занимающиеся. Со слаломом — траекторией трассы. Занимающиеся проходят трассу, где ворота находятся примерно на том же расстоянии, что и в слаломе-гиганте. На прохождение трассы дается только одна попытка.

*Слалом-гигант* - это серия поворотов, позволяющих участнику сочетать максимально возможную скорость с быстрым и завершенным выполнением всех поворотов. Перепад высот составляет: для мужчин от 250 до 450 м для женщин от 250 до 400 м. Ворота гигантского слалома состоят из 4 слаломных древков и 2 флагов попеременно красного и синего цвета. Ширина ворот должна находиться в пределах от 4 до 8 м, расстояние между двумя ближайшими древками двух последовательных ворот должно быть не менее 10 м. Местность, на которой проводятся соревнования, должна быть по возможности волнообразной и холмистой. Ширина полотна трассы должна быть около 40 м.

*Слалом* - (от норв. slalåm «спускающийся след») – максимально быстрый спуск с горы на лыжах, при котором спортсмен обязательно должен проехать через все ворота (за пропуск ворот или пересечении их одной лыжей занимающиеся снимаются с соревнований). Длина трассы составляет от 450 до 500 м, перепад высот между стартовой и финишной точкой – от 60 до 150 м; ширина ворот, установленных на трассе – от 3,5 до 4 м, расстояние между ними может колебаться от 0,7 до 15 метров. Лыжники развивают скорость до 40 км/ч. Результат определяют по сумме времени, показанного в двух спусках на двух различных трассах.

*Супер-комбинация* - включает в себя один заезд (одну попытку) слалома и один заезд (одну попытку) скоростного спуска либо супер-гиганта. Оба заезда проводятся в один и тот же день. Победитель определяется по суммарному минимальному времени в двух видах (слалом + скоростной спуск, либо слалом + супер-гигант).

*Классическая комбинация* представляет собой соревнования, в зачёт которых идёт результат одного скоростного спуска и одного слалома.

Каждое состязание судится отдельно. Особые формы комбинаций – соревнования, включающие комбинацию трёх (троеборье) или четырёх (четырёхборье) состязаний согласно международным правилам ФИС.

*Командные соревнования* – соревнования, победитель которых определяется по результатам трёх лучших из пяти участников команды (если в Положении о соревнованиях не оговорено иное). Участники каждой команды должны быть названы до жеребьёвки. При равной сумме очков порядок мест определяется по лучшим командным результатам, показанным в отдельных видах в следующей последовательности: скоростной спуск, супергигант, гигантский слалом, слалом.

*Параллельный слалом* – это вид соревнований, в которых два или более участников одновременно проходят по двум или нескольким рядом расположенным трассам. Трассы, расположенные рядом, должны максимально соответствовать друг другу по параметрам: рельеф, снежный покров, количество ворот и др. Перепад высот на трассе должен быть от 80 до 100 м при количестве ворот от 20 до 30. Установленная и размеченная трасса должна быть жёсткой и подготовлена по всей ширине аналогично трассе слалома. Трасса должна быть полностью огорожена. Повороты на трассе размечаются следующим образом. Каждый знак поворота состоит из двух слаломных древков, между которыми натягивается полотнище флага для гигантского слалома. Если трассы только две, то одна трасса размечается красными флагами (левая по ходу), а другая – синими.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм, подготовки занимающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная подготовка осуществляется на **следующих этапах**:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Основной целью СШОР является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом этапе решаются **следующие задачи**:

*Этап начальной подготовки* - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

*Этап совершенствования спортивного мастерства* - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных занимающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

*Этап высшего спортивного мастерства* - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных занимающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	---	---

		(лет)	
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в СШОР производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт и требованиям настоящей Программы.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочная работа отделения «горнолыжный спорт» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является Недельный режим тренировочной работы является максимальным и

установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения – 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше одного года обучения и в группах

- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 3-х часов;

- в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, где нагрузка составляет более 20 часов в неделю, – 4-х часов, а при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. Один час составляет 60 минут.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебно-тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарногигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями. Учебно-тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости

учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивнойподготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **2.3.3. Объём соревновательной деятельности**

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		

Контрольные	2	3	5	7	8	7
Отборочные	-	1	3	4	5	4
Основные	-	1	1	2	4	9

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности занимающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

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

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

Календарный план спортивных мероприятий (приложение к Программе) следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для занимающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Для ведущих занимающихся страны основными могут быть всероссийские и международные соревнования, Олимпийские игры. Для начинающих горнолыжников основными могут быть первенство СШОР, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений занимающегося. 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.

### **План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается учреждением ежегодно с учетом Единого календарного плана, утвержденного Министерством спорта России.

В план мероприятий входит проведение школьных, районных, городских, региональных, всероссийских, международных соревнований в зимний и летний периоды, организация тренировочных сборов, организация сдачи контрольно-переводных нормативов, приём нормативов для зачисления в учреждение, проведение спортивных праздников и мероприятий.

Утвержденный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий входит в годовой план учреждения.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРНЫЖНЫЙ СПОРТ**

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1.Пер-во СШОР 2.Пер-во муниципального уровня	1.Пер-во СШОР 2. Кубок СШОР/Пер-во муниципального уровня 3. Краевые соревнования
Отборочные		1.Пер-во муниципального уровня
Основные		1.Краевые соревнования
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трёх лет	Свыше трёх лет
Контрольные	1.Пер-во СШОР 2.Пер-во города Красноярска 3.Кубок СШОР	1.Пер-во СШОР 2.Пер-во города Красноярска 3. Краевые соревнования

	4. Пер-во Красноярского края 5.Межрегиональные соревнования	4. Пер-во Красноярского края 5. Чемпионат Красноярского края 6. ВС, ПСФО 7. ЧСФР/этап КР
Отборочные	1.Пер-во СШОР 2.Пер-во Красноярского края 3.Межрегиональные соревнования	1.Пер-во СШОР 2.Пер-во Красноярского края 3.ВС, ПСФО 4.Краевые соревнования
Основные	Пер-во Красноярского края	1.Пер-во Красноярского края 2.Пер-во России
	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Контрольные	1.Пер-во СШОР 2.Пер-во Красноярского края 3.Пер-во СФО, 4. ЧСФО 5. этап Кубка России 6. этап Кубка России 7. Чемпионат Красноярского края 8. Пер-во России	
Отборочные	1.Пер-во СШОР 2.Пер-во Красноярского края 3.Чемпионат Красноярского края 4.ПСФО, ЧСФО 5. Пер-во России	
Основные	1. Пер-во Красноярского края 2. Чем-нат Красноярского края, ЧСФО 3. Пер-во России 4.Чемпионат России	
	Этап высшего спортивного мастерства	
Контрольные	1. Чемпионат Красноярского края 2. ЧСФО 3. Кубок России 1 4. Кубок России 2 5. Кубок России 3 6. Кубка России 4, ПР 7. Чемпионат России	
Отборочные	1. Чем-нат Красноярского края, Пер-во Кр. 2. ПСФО, ЧСФО 3. этап КР	

	4. Первенство России, ЧР
Основные	1. Чемпионат Красноярского края 2. Чемпионат СФО 3. Кубок России 1 4. Кубок России 2 5. Кубок России 3 6. Кубок России 4, ПР 7. Чемпионат России 8. Финал Кубка России 9. Международные соревнования (FIS)

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что

представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

№ п/	Виды подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки <b>ЭНП</b>		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) <b>УТЭ</b>		Этап совершенствования спортивного мастерства <b>ЭССМ</b>	Этап высшего спортивного мастерства <b>ЭВСМ</b>
		до года	свыше года	до 3-х лет	свыше 3-х лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-14	16-18	20-24	32
		Макс продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)**					
		10		7		3	2
		1.	Физическая подготовка:				
	Общая физическая подготовка	98	124	126-173	182-197	187-225	225
2	Специальная физическая подготовка	112	160	130-190	200-234	260-300	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	62-58	83-84	104-112	183
4	Техническая подготовка	93	112	135-199	250-299	332-424	549
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	8	15-21	25-28	21-12	16
6	Инструкторская практика* и судейская практика*	-	-	42-73	67-75	94-112	112
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	10-14	25-19	42-62	62
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1664</b>

Учебно-тренировочный план составляется Организацией на основе соотношения объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

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

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

Тактическая, теоретическая и психологическая 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.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

В скоростно-силовых видах спорта техника направлена на то, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, например, во время отталкивания в беге или в прыжках в длину и высоту, при выполнении финального усилия в метании копья, диска и т.д.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Так, в спортивных играх это – соотношение частоты использования разных игровых приемов.

Исходными данными для составления многолетних планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются

основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для групп спортсменов, так и для одного спортсмена.

Этаповый план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей этапы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной этапы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — помесечный и недельный.

Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годовом цикле.

Структура годового плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При планировании двух- и трехциклового планирования необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов. Использование же трех- и четырехциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие 1—2 года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов. Поэтому такую структуру можно рекомендовать при наличии достаточных оснований для этого.

В годовом плане подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годового плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

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

— рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет

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

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности: в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов. При планировании средств специальной физической подготовки следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений к контролю над быстрыми движениями; от проработки ведущих мышечных этапов с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и

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

#### **2.4.1. Календарный учебно-тренировочный график**

Календарный учебный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему учебно-тренировочной нагрузки, определенному в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основе ФССП и положением о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организации.

Учебно-тренировочный график определяет чередование учебно-тренировочной деятельности и плановых перерывов в течение дня процесса спортивной подготовки для отдыха и иных целей спортивной подготовки (соревновательная деятельность, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, учебно-тренировочные сборы) по календарным периодам учебного года. Он определяет даты начала и окончания учебного года; продолжительность учебного года, сроки и продолжительность учебно-тренировочных сборов, сроки проведения промежуточных и итоговой (при наличии) аттестаций.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

Организацией в учебно-тренировочном графике при составлении на учебный год учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта и отдельным спортивным дисциплинам видов спорта.

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

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

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники сноуборда.

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

Задачи периода – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств, повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период начинается с декабря по март. Решаются следующие задачи:

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

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

Переходный период начинается с апреля и длится до конца августа. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

#### Типы и задачи мезоциклов

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности сноубордиста следует решать последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью, наряду с периодами и этапами подготовки, вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделить несколько видов мезоциклов:

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

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

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

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

#### **2.4.2.Режим учебно-тренировочного процесса**

Начало учебного года – 01 сентября.

Окончание учебного года – 31 августа.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Продолжительность учебно-тренировочного часа – 60 минут (астрономические).

С учетом специфики вида спорта сноуборд определяются следующие особенности учебно-тренировочного процесса:

1. Формирование (комплектование) этапа спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности

тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования этапа спортивной подготовки в сноуборде определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по сноуборду осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема учебно-тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (например, Положение об оплате труда).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации учебно-тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема учебно-тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов учебно-тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочного процесса основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду

спорта сноуборд, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются возрастом детей, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Занимающиеся, не выполнившие требований для зачисления на следующий этап подготовки, в отдельных случаях остаются на повторный год. При улучшении своих результатов они могут быть восстановлены на тот же этап. В случаях, если спортсмен, прошедший необходимую подготовку в течение одного года, выполняет контрольные нормативы, соответствующие определенному, более высокому этапу подготовки, он может быть зачислен на данный этап.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения.

### Основные задачи воспитания обучающегося спортсмена:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни, знание антидопинговых правил;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1. Судейская практика	- участие в спортивных соревнованиях различного уровня и должностях; - практические и теоретические занятия на темы применения специальной терминологии и правил видов спорта; - самостоятельная организация спортивного мероприятия; - формирование навыков уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
1.2. Инструкторская практика	- освоение навыков проведения УТЗ помощника тренера, инструктора; - составление плана-конспекта УТЗ; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к УТиС процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирование навыков адаптации к жизни в обществе; - профессиональная ориентации.	В течении года	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1. Организация и проведение	«Дни здоровья и спорта», «День бега»,		Инструкторы-

мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	«День ходьбы», «Спортивные фестивали» - формирование знаний и умений в организации проведении, написании положений, требований, регламентов, ведение протоколов; - подготовка проведение акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта. - укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни -участие в мероприятиях ко Дню физкультурника	В течении года	методисты, тренеры
2.2. Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня, с учетом спортивного режима (продолжительности УТП, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления, и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры

### 3. Патриотическое воспитание обучающихся

3.1. Теоретическая подготовка по направлению (воспитание патриотизма и чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения к государственным символам (гербу, флагу, гимну), готовность к служению отечеству, его защите на примере традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, о памяти Великой отечественной войны 1941-1945 года - конкурсы ко «Дню России» и «День флага РФ».	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях )	Участие: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе, организацией; - участие в митинге в честь Дня Победы - посвящение в спортсмены СШОР - первенство СШОР по «Сухому слалому»	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры

### 4. Развитие творческого мышления спортсмена

4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
---	--	----------------	--------------------------------

спортивных результатов )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- конкурс рисунков на различные темы</li> <li>- конкурс «Новогодней игрушки»</li> </ul>		
<b>5 Антидопинговые мероприятия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»</li> <li>- Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Всемирный антидопинговый кодекс</li> <li>- Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте</li> <li>- Антидопинговые правила ФИС</li> <li>- Запрещенный список препаратов</li> </ul> </li> <li>- Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общероссийские допинговые правила</li> <li>- запрещенный список</li> </ul> </li> <li>- Проведение викторины «Знание юными спортсменами антидопинговых правил»</li> </ul>	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
<b>6. Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление интересов и увлечений детей с проблемами в поведении</li> </ul>	В течении года	
<b>7. Олимпийское движение</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседы, лекции об Олимпийском движении</li> <li>- встреча с олимпийцами школы</li> <li>- посещение музея спорта</li> </ul>	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры
<b>8. Профилактика буллинга и кибербуллинга</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы на тему: Формирование ответственного отношения подростков к своим поступкам;</li> <li>- практическое занятие по профилактике агрессивного поведения подростков.</li> </ul>	В течении года	Инструкторы-методисты, тренеры

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную

подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

#### **Санкции за нарушение антидопинговых правил:**

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у занимающихся и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а занимающегося лишают медалей, призов.

*Дисквалификация* за первое нарушение антидопинговых правил устанавливается **на два года** в следующих случаях:

- наличие в пробе занимающегося запрещенной субстанции;
- уклонение от сдачи пробы;
- подмена/попытка подмены пробы;
- обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
- применение или попытка применения спортсменом запрещенных веществ и методов.

*Дисквалификация на срок от четырех лет до пожизненной* устанавливается за следующие нарушения:

-распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;

-назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода.

Особо серьезным считается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом при соучастии персонала. Если доказана причастность персонала занимающегося к такому нарушению антидопинговых правил, то персонал **дисквалифицируют на пожизненный срок**. Если во внесоревновательный период спортсмен пропустил три теста подряд или не предоставил информацию о своем местонахождении в течение 18 месяцев, устанавливается **срок дисквалификации до двух лет**.

#### **Смягчение санкций:**

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор).

#### **Незначительная вина:**

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

#### **Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:**

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

- установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось осознанно, планомерно или по сговору;

-спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов или использовал их многократно;

#### **-Неоднократные нарушения:**

*Второе нарушение антидопинговых правил*

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации

устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

#### *Третье нарушение антидопинговых правил*

При установлении третьего нарушения антидопинговых правил назначается **пожизненный срок дисквалификации**.

#### **Запрет на участие в период дисквалификации**

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

#### **Финансовые санкции**

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Во время организации тренировочного процесса необходимо проводить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для занимающихся;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

#### **Цели и задачи антидопинговых мероприятий:**

1. способствовать осознанию занимающимися актуальности проблемы допинга в спорте;
2. обучать занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
3. обучать занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

4. увеличить число молодых занимающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

5. обучить занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Теоретическое занятие	«Допинг - ущерб здоровью спортсмена и его спортивной карьере»	Инструктор-методист	сентябрь
	2.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	сентябрь
	3.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	май октябрь
	4.Теоретическое занятие	«Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)»	Инструктор-методист	апрель
	1.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	май сентябрь
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	3.Теоретическое занятие	«Профилактика применения	Инструктор-методист	июнь

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		допинга среди спортсменов»	Тренер	
	4.Теоретическое занятие	«Антидопинговые правила. Допинг-тестирование. Терапевтическое использование. Запрещенный список»	Инструктор-методист Тренер	ноябрь
	5.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	июль
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	январь
	2.Теоретическое занятие	«Антидопинговые правила. Допинг-тестирование. Терапевтическое использование. Запрещенный список. Информирование о местонахождении. Нормативная документация»	Инструктор-методист Тренер	ноябрь

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно плана, в форме семинаров, практических занятий, оказания помощи при проведении тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика являются неотъемлемой составляющей тренировочного процесса горнолыжников, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе соревнований.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения горнолыжному спорту. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда занимающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по горнолыжному спорту присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

**Цель инструкторской и судейской практики** – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по горнолыжному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по сноуборду.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по сноуборду;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
5. Овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря;
6. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по сноуборду.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с занимающимися на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки спортсмена с учетом возраста и квалификации занимающихся. Спортсмены тренировочного этапа в процессе занятий должны овладеть принятой в сноуборде терминологией и упражнениями; получить представление об основах методики подготовки спортсменов массовых спортивных разрядов и проведение занятий

оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение исправлять их. Занимающиеся должны научиться: совместно с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время занятий на тренировочных этапах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового плана-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятий и др.), регистрация спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий горнолыжниками спортивно-оздоровительного этапа, начальной подготовки и тренировочного этапа. Самостоятельно подбирая основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими Занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных этапа в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных этапах и этапах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом занимающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на сноуборде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждению травматизма.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, помощника секретаря. Формой игрового контроля должно быть выполнение

зачетных требований к разделу «Инструкторская и судейская практика». Занимающимся, освоившим программу по разделу «Инструкторская и судейская практика», и выполнившим общероссийские требования для присвоения соответствующего судейского звания по виду спорта, вручается зачетная книжка установленного образца.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения горнолыжному спорту. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические элементы подготовки. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией сноуборда, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи. В возрасте от 14 до 16 лет присваивается судейская квалификация «Юный судья», срок действия которой истекает по достижении 16 лет.

В содержание планов инструкторской и судейской практики входят освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в сноуборде;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;
- 4) определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- 5) составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- 6) составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение со спортсменами младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо освоить следующие умения и навыки:

Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по сноуборду.

Умение вести судейскую документацию.

Участие в судействе соревнований школьного уровня совместно с тренером.

Судейство школьных соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Участие в судействе муниципальных, краевых соревнований в составе судейской группы.

Судейство соревнований в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения спортсменов к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на школьных, муниципальных, краевых соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. «Юный судья» присваивается лицам до 16 лет, приказом физкультурно-спортивной организацией. Проявившим знания и умения в судействе, МСМК и МС, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней, спортсменам могут быть присвоены звания «Судья по спорту (III, II, I категории)» после достижения 16 лет. С этой целью на этапе углубленной специализации следует проводить семинар по подготовке инструкторов и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике. Результаты оформляются протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением муниципального уровня (III, II категории) и краевого уровня (I категория).

### **Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на учебно-тренировочном этапе.**

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Спортсмены овладевают принятой в сноуборде терминологией и	4

		командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	
	Судейская	Изучение основных положений правил по сноуборду. Судейство школьных соревнований в роли судьи контролёра, судьи на трассе, судьи хронометриста, судьи секретаря.	2
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи на старте. Контроль формы, экипировки спортсменов и инвентаря перед стартом, порядок старта спортсменов, нарушений, контроль стартового оборудования.	2
3	Инструкторская	Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	4
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве помощника главного секретаря, ассистента рефери. Участие в мандатной комиссии и судейской коллегии соревнований.	6
4	Инструкторская	Обучение спортсменов самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, реги-	4

		страция спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника главного судьи. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции старшего контролёра, начальника трассы и др. на школьных соревнованиях.	6
5	Инструкторская	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп НП и тренировочных групп 1-2 г.о.	5
	Судейская	Участие в судействе соревнований районного, муниципального, краевого уровня.	3

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в школьных соревнованиях в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в муниципальных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания, категории инструктора по спорту и судьи по спорту.

### **Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1	Инструкторская	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по	12

		заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции помощника начальника трассы на соревнованиях среди младших юношей.	12
2	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
	Судейская	Принимают участие в судействе в школьного, районного, уровня в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18
3	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; составляют индивидуальные перспективные планы на спортивный сезон, знакомятся с документами планирования и учета тренировочной, методической работы в СШОР. Проводят тренировочные занятия в тренировочных группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного	18

		секретаря. жеребьевки Выполнение функции судьи на соревнованиях младших юношей.	Проведение участников. главного	
--	--	---	---------------------------------------	--

Целенаправленный рост спортивного мастерства горнолыжника и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста занимающегося, уровня его функциональной подготовки.

Виды медико-биологического контроля:

- углубленное обследование;
- этапное обследование;
- текущее обследование.

**Задачи и формы медико-биологического обследования на этапах подготовки занимающихся.**

Группы начальной подготовки:

*Задачи медико-биологического обследования:*

- а) контроль состояния здоровья учащихся;
- б) определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- в) определение переносимости нагрузок;
- г) лечебно-профилактические мероприятия.

*Формы медико-биологического контроля:*

-текущее обследование не реже 1 раза в 3 месяца.

Тренировочные группы:

*Задачи медико-биологического обследования:*

- а) определение состояния здоровья;
- б) выявление всех отклонений от нормы;
- в) выявление ранних признаков перенапряжения;
- г) выявление остаточных явлений после травм, болезней;
- д) коррекция тренировочного процесса.

*Формы медико-биологического контроля:*

-два этапных обследования в течение года по окончании подготовительного, соревновательного периодов;

-текущий экспресс-контроль с использованием нетрудоемких методик.

Группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

*Задачи медико-биологического обследования:*

а) определение уровня функциональной подготовленности и состояния здоровья после каждого из этапов тренировочного процесса;

б) выявление ранних признаков перетренированности;

в) предупреждение утомляемости организма;

г) предупреждение микротравм;

д) коррекция тренировочного процесса.

*Формы медико-биологического обследования:*

-этапные обследования при подготовке к каждому соревнованию;

-текущий экспресс-контроль в ходе тренировочного занятия

Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки занимающихся.

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

Виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* юные занимающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце спортивного сезона).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастнo-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту Р WC170.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу спортивного совершенствования. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (секунды, метры, баллы и т. д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

*Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т. д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

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

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

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

При оценке функционального состояния прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

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

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

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

Наличие медико-биологических данных на каждого занимающегося позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки бегунов

на короткие дистанции, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных занимающихся. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями занимающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

*Этап начальной подготовки.* Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных занимающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется: систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

*Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.* В тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо тренировочных средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

### **Медико-биологические средства восстановления**

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20 °C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения; - после массажа необходим отдых 1-2 ч.

*Фармакологические средства восстановления и витамины.*  
 Фармакологическое регулирование тренированности занимающихся проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием занимающегося; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного занимающегося. Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма занимающегося к

простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

*Психологические средства восстановления.* Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и само регуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

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

<b>Этап подготовки</b>	<b>Медицинские мероприятия</b>	<b>Медико-биологические мероприятия</b>	<b>Восстановительные средства</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	НП1-медицинские справки от участкового врача; НП2-УМО 1 раз в год НП3-УМО 2 раза в год ККВФД I.УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль	ТМН(текущее медицинское наблюдение)- д/определения контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма, коррекция тренировочного процесса; ТМО(текущий медицинский осмотр)- текущий контроль	-педагогические -психологические -медицинские средства -витамины -микроэлементы	Сентябрь-октябрь  Март-апрель
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	УМО 2 раза в год в ККВФД I.УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль Спортивный отбор (тестирование) соответствие физическому развитию	1)ТМО(текущий медицинский осмотр)- текущий контроль; 2)ЭМО(этапный медицинский осмотр)- 3-4р. в год 3)ВПН(врачебно-педагогическое наблюдение)- определение уровня адаптации к физическим нагрузкам;	-педагогические -психологические -медицинские средства -физические факторы -фармакологические средства	Сентябрь-октябрь  Март-апрель

<p><b>Этап совершенствования спортивного мастерства,</b></p>	<p>УМО 2 раза в год в ККВФД I. УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль</p>	<p>1)ТМО(текущий медицинский осмотр)-текущий контроль; 2)ЭМО(этапный медицинский осмотр)-3-4р. в год 3)ВПН(врачебно-педагогическое наблюдение)-определение уровня адаптации к физическим нагрузкам;</p>	<p>-педагогические -психологические -медицинские средства -физические факторы -фармакологические средства</p>	<p>Сентябрь-октябрь  Март-апрель</p>
<p><b>Этап высшего спортивного мастерства</b></p>	<p>УМО 2 раза в год в ФМБА членам сборной команды РФ I. УМО с выдачей рекомендаций II. Реабилитация после травм и заболеваний III. Допинг-контроль</p>	<p>1)ТМО(текущий медицинский осмотр)-текущий контроль; 2)ЭМО(этапный медицинский осмотр)-3-4р. в год 3)ВПН(врачебно-педагогическое наблюдение)-определение уровня адаптации к физическим нагрузкам;</p>	<p>-педагогические -психологические -медицинские средства -физические факторы -фармакологические средства</p>	<p>Сентябрь-октябрь  Март-апрель</p>

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и

питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## **Система контроля и зачетные требования примерной дополнительной образовательной программы включают:**

- критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бобслей;

- 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;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Основными критериями оценки результатов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки является обязательное контрольно-нормативное тестирование.

Обязательное контрольно-нормативное тестирование включает:

– нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях ФССП по «сноуборду»;

– обязательную техническую программу тестирования, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, разрабатываемую Организацией самостоятельно;

– контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего учебно-тренировочного этапа года.

На основании требований ФССП по сноуборду и локальных нормативных актов Организации о периодичности и порядке текущего

контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, о порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся Организация осуществляет перевод на следующий этап спортивной подготовки или отчисление обучающихся.

Тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется тестированием.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется ретестом. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами.

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;

- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной этапе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
5. Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех занятий.

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

Перевод на следующий этап подготовки осуществляется на основании результатов сдачи нормативов, согласно Плана проведения контрольных мероприятий и локальным нормативным актам учреждения – Положением «Порядок и основание перевода, отчисления и восстановления» утвержденными в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта сноуборд. Определение регламента выполнения нормативов относится к

компетенции учреждения (например, предоставление нескольких попыток для выполнения, установление бальной системы, минимального среднего балла по выполнению всех нормативов и использование другие варианты).

По итогам сдачи результатов нормативов общей физической и специальной физической подготовки спортсменов должен показать рост показателей в сравнении с предыдущим годом.

Тест на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта корректируется учреждением ежегодно, на основании изменений, вносимых Международной лыжной федерацией, Министерством спорта России, Федерацией сноуборда России в правила сноуборда.

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки. Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося.

2. Оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития.

3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

#### Текущий контроль.

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

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

#### Оперативный контроль.

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

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

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

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожание конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

#### Врачебный контроль.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце

спортивного сезона 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.

Горные лыжи относится к технически сложным видам спорта. Техническое мастерство в большей степени определяет успешное выступление. Однако до сих пор не установлена зависимость между физическими и техническими компонентами мастерства спортсмена. Видимо, роль и значение физических качеств для сноубордистов должны рассматривать с учетом степени совершенства применяемых технических средств и приемов.

После выяснения структуры качеств, процесс воспитания которых подлежит управлению, можно рассматривать другую задачу, имеющую не менее большое значение в подготовке сноубордистов. Эта задача по разработке системы измерений (тестов), которые достаточно плотно и надежно отображали бы уровень развития ведущих качеств спортсмена. Такая задача всегда возникает при стремлении получить срочную информацию о тренировочном эффекте при использовании определенного вида упражнений и технических средств. Без срочной подробной информации, играющей роль обратной связи, невозможно оперативное и эффективное управление тренировочным процессом.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Все виды контроля зависят от особенностей вида спорта. Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер. Они зависят от особенностей конкретного вида спорта, состава занимающихся, наличия специальной аппаратуры и других материально-технических возможностей и условий.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в лыжных гонках;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту. Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более		не более	
			6.50	7.0	6.0	6.50
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее		не менее	
			20	15	25	20
2.3.	Тумба (h=20см)	20 сек	14	13	18	17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной  
специализации) по виду спорта «горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,2	11,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			-	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			4.50	5.0
2.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			5	4,5
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			35	30
2.4.	Тумба (h=30см) Запрыгивание двумя ногами с разных сторон	40 сек	38	35
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного  
мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	210
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			30	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			20	10
1.7.	Бег 6 минут	м	не менее	
			1400	1250
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7	6,5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			45	38
2.3.	Тумба (h=40см) Запрыгивание двумя ногами с разных сторон	60 сек.	55	52
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «горнолыжный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	14,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	215
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			45	40
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			30	15
1.7.	Бег 6 минут	м	не менее	
			1600	1400
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,5	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			55	45
2.3.	Тумба (h=40см) Запрыгивание двумя ногами с разных сторон	60 сек.	56	53
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

### **3.4. Методические указания по организации тестирования**

Тесты дают информацию, о степени сформированности специальных и специфических физических (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) способностей.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется *тестированием*.

Тесты должны отвечать специальным требованиям:

- стандартность;
- надежность;
- информативность;
- наличие системы оценок.

При самой строгой стандартизации результаты теста должны обладать достаточной надежностью, т.е. высокой степенью совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях.

Под надежностью теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях; это стабильность или устойчивость результата теста индивида при повторном проведении контрольного упражнения.

Стабильность теста основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется *ретестом*. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом.

Эквивалентность теста заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов.

Надежность тестов определяют также по сопоставлению средних оценок четных и нечетных попыток, входящих в тест. Например, среднюю точность бросков в цель из 1, 3, 5, 7 и 9 попыток сравнивают со средней точностью бросков из 2, 4, 6, 8 и 10 попыток. Такой метод оценки надежности называется методом удвоения, или расщеплением.

Под объективностью (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (тренерами-преподавателями, судьями, экспертами).

Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста:

- время тестирования, место, погодные условия;
- единое материальное и аппаратное обеспечение;
- психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация);
- подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация).

Информативность теста - это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Информативность чаще всего

на практике определяется эмпирически, в этом случае результаты теста сравнивают с некоторыми критериями. Чаще всего критериями служат:

- спортивный результат (чаще всего выбирается);
- результат другого теста, информативность которого доказана;
- принадлежность к определенной группе испытуемых (например, сравнивать результаты разрядников с мастерами) и др.

Для оценки информативности теста на практике рассчитывают коэффициент корреляции между тестом и принятыми критериями. Такой коэффициент называют коэффициентом информативности, который сильно зависит от надежности теста и критерия.

При использовании тестов следует руководствоваться следующими правилами:

1. Тест должен соответствовать анатомо-физиологическим и функциональным возможностям испытуемого;
2. Необходимо использовать простые по биомеханической структуре тесты;
3. Перед выполнением тестов у испытуемых должна создаваться хорошая мотивационная установка;
4. Оценке физической подготовленности должно предшествовать ее тестирование;
5. Выполнение тестов (их реализация) должно занимать от одного до трех учебных занятий.

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

### **Методика выполнения контрольных испытаний**

*Бег на 30, 60, 100 м с ходу.* Методика выполнения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 100 м обозначают линию старта и через 30, 60, 100 м (по необходимости) линию финиша. Занимающимся дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Судья с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает судье в организации забегов. По команде помощника " На старт!" участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде " Внимание!" помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде " Марш!" помощник резко опускает флажок вниз, а судья включает секундомер. Занимающиеся бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Занимающимся дается 1 попытка.

*Прыжок в длину с места.* Методика выполнения. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Спортсмен предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

*Прыжок в высоту с места.* Методика выполнения. На пол кладется резиновый коврик размером 50х50 см, закрепляется зажим (протягивающее устройство) с сантиметровой лентой и фиксируется начальная цифра на ленте. Верхний конец сантиметровой ленты прикрепляется к поясу занимающегося. По команде спортсмен из исходного положения основная стойка выполняет максимальный подскок вверх со взмахом рук с обязательным приземлением в обозначенном квадрате. Лента при выполнении прыжка, естественно, протягивается, и разница между начальной цифрой на ленте и цифрой на ленте после прыжка и будет высотой выпрыгивания. Спортсмену дается две попытки, лучшая из которых фиксируется. Нельзя во время прыжка прогибаться в поясничном отделе позвоночника.

*Тройной прыжок в длину с места.* Методика выполнения. Спортсмен становится перед линией отталкивания, принимает сбалансированное положение и ставит ноги на ширине плеч. Затем слегка сгибает ноги в коленях, а руки в локтях. Выпрыгивает с двух ног вперед. Приземляется на не толчковую ногу и выпрыгивает вперед. Приземляется на толчковую ногу, а затем, выпрыгнув вперед, максимально насколько это возможно, приземляется на обе ноги.

*Бег 800 м.* Методика выполнения. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступает на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы. Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов. По команде «марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед. При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах. Спортсмен бежит до пересечения линии финиша. Результат определяется временем прохождения дистанции.

*Бег 6 минут.* Методика выполнения. С общего старта, с количеством бегущих в 10-12 человек преодолевается максимально возможное расстояние за 6 минут непрерывного бега. Расстояние определяется суммой целых кругов и количеством метров сверх того. В ходе испытания через 5 минут после старта подается первый сигнал (свисток), предупреждающий, что пошла последняя минута бега. Ровно через 6 минут подается второй, останавливающий сигнал. Положение опорной ноги в это

мгновение и определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут сами участники забега.

*Подтягивание на перекладине.* Методика выполнения. В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов.

*Сгибание и разгибание рук в упоре.* Методика выполнения. Исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка.

*Подъем туловища лежа на спине.* Методика выполнения. Из исходного положения- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны спортсмен выполняет максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

*Челночный бег 3 x 10 м.* Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

*Наклон вперед из положения стоя на возвышении.* Методика выполнения. Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

### **Контрольно-переводные нормативы (испытания) по технической подготовке (техническая программа, техническое мастерство)**

№ п/п	Наименование норматива	Оценки		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»

<b>Этап начальной подготовки 1 года обучения (15 баллов)</b>				
1	Прямой спуск на склоне 20-30 градусов в основной стойке на технику	Правильное прохождение склона более 40м	более 30м	Прохождение менее 30м. с грубыми ошибками
2	Выполнение приседаний под «дугами» в прямом спуске	3 приседания выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
3	Преодоление серии из трёх бугров	3 прыжка выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
<b>Этап начальной подготовки 2-3 года обучения (15 баллов)</b>				
1	Прямой спуск на одной лыже /правой, левой/ на дальность	50м	40м	30м
2	Выполнение поворотов на параллельных лыжах	полный поворот влево, вправо	поворот к склону	поворот к склону с ошибками
3	Преодоление серии из трёх бугров	3 прыжка выполнены без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	выполнить 2юн. разряд в двух видах	выполнить 2юн. разряд в одном виде	
<b>Учебно-тренировочный этап 1 года обучения (15 баллов)</b>				
1	Выполнение прыжков на лыжах вокруг центра тяжести с опорой на палки и продвижением вперед	15м четкое выполнение	10-15м с небольшими ошибками	10м с ошибками
2	Выполнение поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Прыжок в группировке через бугор	прыжок выполнен без ошибок	выполнение с небольшими ошибками	выполнение упр. с грубыми ошибками
4	Участие в соревнованиях по слалому и слалому гиганту	выполнение норматива 1юн. разряд в двух видах	выполнение норматива 1юн. разряд в одном виде	выполнение норматива 2юн. разряд
№ п/ п	Наименование норматива	<b>О ц е н к и</b>		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
<b>Учебно-тренировочный этап 2-3 года обучения (15 баллов)</b>				

1	Выполнение прыжков на лыжах вокруг центра тяжести с опорой на палки и продвижением вперед	20м четкое выполнение	15-20м с небольшими ошибками	15м с ошибками
2	Выполнение серии поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение старта	четкое выполнение с выхлестом лыж	небольшие ошибки	грубые ошибки
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов по слалому и слалому гиганту	2вз. разряд по двум видам	2вз. разряд по одному виду	3вз. разряд по одному виду
<b>Учебно-тренировочный этап 4-5 года обучения (15 баллов)</b>				
1	Выполнение вращения на 360 градусов вправо, влево /вальс/ на склоне 10-12 градусов	3 полных круга	2 полных круга	1 полный круг
2	Выполнение серии поворотов на параллельных лыжах различного радиуса	правильное выполнение всех фаз поворотов	наличие небольших ошибок	наличие грубых ошибок
3	Выполнение старта	четкое выполнение с выхлестом лыж	небольшие ошибки	грубые ошибки
4	Выполнение нормативов спортивных разрядов	1вз. разряд по всем видам	1вз. разряд по двум видам	1вз. разряд в одном виде
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства 1-3г.о.</b>				
1	Прохождение бугра, уступа, выката, впадины на скорости 60км/час юноши, 5-км/час девушки	Устойчивость, согласованность движений	Не устойчивость, несогласованность движений	ошибки в устойчивости и согласованности движений
2	Прямой и косой спуск в стойке скоростного спуска по склону с переменной крутизной	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность
3	Безостановочный спуск 1200-1500м с выполнением поворотов большого радиуса	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность
4	Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту во всех дисциплинах	подтверждение спортивного разряда КМС, выполнение МС	подтверждение спортивного разряда КМС	подтверждение спортивного разряда КМС

<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>				
1	Прохождение бугра, уступа, выката, впадины на скорости 60км/час юноши, 5-км/час девушки	Устойчивость согласованность движений	Не устойчивость, не согласованность движений	Ошибки в устойчивости и согласованности движений
2	Прямой и косой спуск в стойке скоростного спуска по склону с переменной крутизной	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность
3	Безостановочный спуск 1200-1500м с выполнением поворотов большого радиуса	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность	Правильность выполнения, устойчивость, уверенность
4	Участие в соревнованиях по горнолыжному спорту во всех дисциплинах	подтверждение спортивного звания МС,	подтверждение спортивного звания МС	подтверждение спортивного звания МС

## **МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОРНОЛЫЖНОМУ СПОРТУ**

При отборе детей в возрасте 8 лет в ГНП по горнолыжному спорту и сноуборду отдельные показатели физических качеств едва ли будут иметь первоочередную значимость. Уровень их развития может изменяться и поэтому играет только вспомогательную роль. Поэтому оценивать детей нужно по тем признакам, которые должны обеспечивать достижение спортивного мастерства в будущем и проявляются уже в детском возрасте.

К этим признакам можно отнести: смелость, динамическое равновесие, зрительную память, оперативное мышление, координацию в безопорном положении.

Показатели смелости тесно связаны с проявлением общих свойств нервной системы, которые, как известно, являются врождёнными.

Показатели динамического развития говорят нам о способности человека сохранять равновесие в движении на ограниченной опоре, что свойственно горнолыжному спорту и сноуборду.

Зрительная память, оперативное мышление являются одним из основных качеств, так как горнолыжный спорт и сноуборд относится к ситуативным видам спорта, поэтому здесь особенно важно в трассе на большой скорости, в постоянно меняющейся обстановке видеть трассу, помнить её, быстро принимать правильные решения.

Координация в безопорном положении проявляется в полётах (скоростной спуск), где возникает необходимость координировать положение тела в воздухе, а также во время перехода из одного поворота в другой (слаломные дисциплины).

На основании этого разработаны контрольные упражнения, позволяющие оценить уровень развития необходимых для горнолыжника качеств.

- 1- оценка скоростно-силовых качеств
- 2- оценка смелости, динамического равновесия;
- 3- оценка зрительной памяти, оперативного мышления;
- 4- оценка координации в безопорном положении;
- 5- оценка адаптационной ловкости.

## **МЕТОДИКА ОТБОРА**

### **1. Оценка скоростно-силовых качеств**

Прыжок в длину с места. Методика выполнения. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Спортсмен предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Оценка: мальчики 130см и более – 5; 116-129см – 4; 110-115см – 3; 95-109см – 3; менее 94см.-1, девочки 125см и более – 5; 115-124см – 4; 108-114см – 3; 91-107см – 2; менее 90см.

### **2. Оценка смелости, динамического равновесия.**

Пробегание по гимнастическому бревну (высота от пола 1м.), в конце бревна переход на гимнастический козёл, стоящий сбоку на уровне бревна (20см. от бревна), поворот на 180 градусов, переход на бревно, пробегание до конца, поворот на 90 градусов и соскок на мат (старт со стула).

Оценка упр. мальчики менее 6сек. – 5, от 6,01 до 8 сек.-4, от 8,01 до 9 сек.- 3, от 9,01 до 10сек. – 2, более 10,01сек. – 1;

девочки менее 8 сек.-5, от 8,01-9 сек.-4, от 9,01-10 сек.-3, от 10,01-11 сек.-2, более 11,01 сек-1.

### **3. Оценка зрительной памяти, оперативного мышления.**

Пять конусов расставлены в таком порядке: один в центре, четыре перпендикулярно центральному с каждой стороны на расстоянии 3м. Старт от цифры «0», т.е. по обе стороны от середины, финиш между цифрой «0» и «3» (см. рисунок).

Дети бегут от старта к цифре «1» через центральный конус № 0 к конусу № 2, затем также через центральный конус № 0 к конусу №3 и далее через центральный к конусу №4 и до финиша.

Даются две попытки. Первый раз нужно пробежать так, чтобы все конусы оставались с правой стороны, второй раз с левой. Результат определяется по сумме двух попыток.

Оценка упр. менее 25сек. - 5, от 25,01 до 30сек.– 4, от 30,01 до 32сек. - 3, от 32,01 до 33сек.– 2, более 33,01сек. – 1.

### **4. Оценка координации в безопорном положении.**

Прыжок с гимнастического коня вперёд с поворотом на 180 градусов, в воздухе (высота 1м.)

Оценка упр. уверенное исполнение, высокий прыжок, точный поворот, чёткое приземление – 5, неточный поворот - 4, потеря равновесия при приземлении – 3, низкий прыжок, неточный поворот, потеря равновесия при приземлении – 2.

**5. Оценка адаптационной ловкости.**

Прыжки по маршруту. Семь кружков диаметром 25-30 см., расположены по окружности в виде подковы, один кружок в центре, другой напротив на расстоянии 70 см. радиус окружности 70 см. Чёткое приземление на две ноги в центр круга. Испытуемый выполняет прыжки по кружкам на двух ногах, согласно выставленным номерам. Дается две попытки.

Оценка: мальчики – менее 13.0с – 5; 13.01 до 16с – 4; 16,01 до 20с – 3; 20,01 до 23с – более 23.01 – 1

девочки – менее 14с – 5; 14,01 до 17с – 4; 17,01 до 21 – 3; 21,01 до 24 – 2, более 24,01 – 1.

## Приёмные нормативы в группы начальной подготовки (1г.о.)

№	Тест	Процедура тестирования	Результат		Оценка упражнения, балл	
			девочки	мальчики		
1	<b>Оценка смелости, динамического равновесия (1 попытка)</b>	Пробегание по гимнастическому бревну (высота от пола 1м.), в конце бревна переход на гимнастический козёл, стоящий сбоку на уровне бревна (20см. от бревна), поворот на 180 градусов, переход на бревно, пробегание до конца, поворот на 90 градусов и соскок на мат (старт со стула).	<b>менее 8 сек.</b>	<b>менее 6 сек.</b>	<b>5</b>	
			<b>от 8,01-9 сек.</b>	<b>от 6,01-8 сек.</b>	<b>4</b>	
			<b>от 9,01-10 сек.</b>	<b>от 8,01-9 сек.</b>	<b>3</b>	
			<b>от 10,01-11 сек.</b>	<b>от 9,01-10 сек.</b>	<b>2</b>	
			<b>более 11,01 сек.</b>	<b>более 10,01 сек.</b>	<b>1</b>	
2	<b>Оценка зрительной памяти, оперативного мышления (2 попытки)</b>	Пять конусов расставлены в таком порядке: один в центре, четыре перпендикулярно центральному с каждой стороны на расстоянии 3м. Старт от цифры «0», т.е. по обе стороны от середины, финиш между цифрой «0» и «3» (см. рисунок). Дети бегут от старта к цифре «1» через центральный конус № 0 к конусу № 2, затем также через центральный конус № 0 к конусу №3 и далее через центральный к конусу №4 и до финиша. Даются две попытки. Первый раз нужно пробежать так, чтобы все конусы оставались с правой стороны, второй раз с левой. Результат определяется по сумме двух попыток.	<b>менее 25сек.</b>		<b>5</b>	
			<b>от 25,01 до 30сек.</b>		<b>4</b>	
			<b>от 30,01 до 32сек.</b>		<b>3</b>	
			<b>от 32,01 до 33 сек.</b>		<b>2</b>	
			<b>Более 33,01сек.</b>		<b>1</b>	
3	<b>Оценка координации в безопорном положении (1 попытка)</b>	<b>Прыжок с гимнастического коня (стола) вперёд с поворотом на 180 градусов, в воздухе (высота 1м.)</b>	<b>Уверенное исполнение, высокий прыжок, чёткое приземление, точный поворот-5</b>			
			<b>неточный поворот -4</b>			
			<b>Потеря равновесия при приземлении - 3</b>			
			<b>Низкий прыжок, неточный поворот, потеря равновесия при приземлении- 2</b>			
4	<b>Оценка адаптационной ловкости (1 попытка)</b>	<b>Прыжки по маршруту.</b> Семь кружков диаметром 25-30 см., расположены по окружности в виде подковы, один кружок в центре, другой напротив на расстоянии 70 см. радиус окружности 70 см. Чёткое приземление на две ноги в центр	<b>Менее 14сек.</b>	<b>5</b>	<b>Менее 13сек.</b>	<b>5</b>
			<b>14,01- 17сек.</b>	<b>4</b>	<b>13,01-16сек.</b>	<b>4</b>
			<b>17,01-21сек.</b>	<b>3</b>	<b>16,01-20сек.</b>	<b>3</b>
			<b>21,01-24сек.</b>	<b>2</b>	<b>20,01-23сек.</b>	<b>2</b>

		<p>круга. Испытуемый выполняет прыжки по кружкам на двух ногах, согласно выставленным номерам. Дается две попытки.</p>	<b>Более 24,01</b>	<b>1</b>	<b>Более 23,01</b>	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Оценка скоростно-силовых качеств (2 попытки)</b>	<b>Прыжок в длину с места.</b> Методика выполнения. Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Спортсмен предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.	<b>125см. и более</b>	<b>5</b>	<b>130см.и более</b>	<b>5</b>
			<b>115-124см.</b>	<b>4</b>	<b>116-129см.</b>	<b>4</b>
			<b>108-114см.</b>	<b>3</b>	<b>110-115см.</b>	<b>3</b>
			<b>91-107см.</b>	<b>2</b>	<b>95-109см.</b>	<b>2</b>
			<b>Менее 90см.</b>	<b>1</b>	<b>Менее 94см.</b>	<b>1</b>

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления родителей, справки о допуске в спортивную школу для занятий горнолыжным спортом, в соответствии с возрастом и результатами индивидуального отбора.

#### **Задачи и преимущественная направленность тренировок:**

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

#### **Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)**

№ п/п	Тема	Год обучения		
		1	2	3
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Мире и в России.	1	2	2
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 занимающегося	1	2	2
4	Характеристика техники катания на горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.	2	2	2

<b>Итого:</b>		6	8	8
<b>Практическая подготовка</b>				
1	Общая физическая подготовка.	98	124	124
2	Специальная физическая подготовка.	112	160	160
3	Техническая подготовка	93	112	112
4	Классификационные и календарные соревнования.		8	8
5	Контрольно-переводные испытания.	3	4	4
6	Практики: инструкторская и судейская.	0	0	0
<b>Итого:</b>		312	416	416

## **Теоретическая подготовка**

***1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Море 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.

***2. 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.

***3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль занимающегося.*** Личная гигиена занимающегося. 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.

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

### **Практическая подготовка**

#### ***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).

#### ***Технико-тактическая 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;

- прыжки в группировке;
- упражнения на совершенствование управления движением на лыжах и т.д.

### ***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 проходить тщательный медицинский осмотр.

Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль над 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.

## **4.1.2. Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

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

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. углубленное изучение основных элементов техники катания на сноуборде;
3. приобретение соревновательного опыта;
4. освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной 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 (этапе спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

### Примерный тематический план тренировочных занятий для тренировочных групп

№ п/п	Тема	Год обучения				
		1	2	3	4	5
<b>Теоретическая подготовка</b>						
1	Горнолыжный спорт в мире и в России.	2	2	2	4	4
2	Спорт и здоровье.	2	2	2	3	3
3	Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.	4	3	4	4	5
4	Основы техники катания на горных лыжах.	4	6	6	6	6
5	Правила соревнований по горнолыжному спорту.	2	4	5	5	5
6	Перспективы подготовки юных горнолыжников в тренировочных группах.	1	2	2	3	5
<b>Итого:</b>		15	18	21	25	28
<b>Практическая подготовка</b>						
1	Общая физическая подготовка.	126	150	173	182	197
2	Специальная физическая подготовка.	130	162	190	200	234
3	Техническая подготовка.	135	201	199	250	299
4	Участие в соревнованиях	62	50	58	83	84
5	Контрольно-переводные испытания.	10	12	14	16	18

6	Практики: инструкторская и судейская.	42	31	73	67	75
	<b>Итого:</b>	520	624	728	832	936

## Теоретическая подготовка

**1. Горнолыжный спорт в мире, России.** 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.

**2. Спорт и здоровье.** Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание занимающегося. Личная гигиена. Особенности одежды горнолыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

#### ***6. 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. Цели и задачи***

1. Развитие общих физических способностей;
2. Поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
3. 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. Цели и задачи***

1. Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания и т.д.);

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

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

4. Отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома используя следующие упражнения:

- специальные физические упражнения;
- передвижение на роликовых коньках.

#### ***Технико-тактическая подготовка***

1. Закрепление основы техники специальных упражнений в усложненных условиях;
2. Закрепление основы техники передвижения на горных лыжах в усложненных условиях, закрепление основы техники и тактики слалома-гиганта и специального слалома в усложненных условиях.
3. 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).

#### ***Инструкторская и судейская практика***

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

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

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

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

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

### **4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе выполнения норм и требований этапа подготовки, и в соответствии с возрастом.

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

1. укрепление здоровья;
2. повышение уровня теоретических знаний;
3. совершенствование основных элементов техники катания на горных лыжах;
4. приобретение соревновательного опыта в стартах высокого ранга;

Эффективность спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства обусловлена повышением рационального сочетания техники катания на горных лыжах и физической подготовленности занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта и специальной подготовки, направленной на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается работа над совершенствованием индивидуальных качеств, психологической устойчивости, умением соревноваться в сложных условиях.

Таблица № 17

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

№ п/п	Тема	Год обучения	
		До года	Свыше двух лет
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1	Горнолыжный спорт в мире и в России.	4	1
2	Спорт и здоровье.	2	1
3	Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.	4	3
4	Основы техники катания на горных лыжах.	5	4
5	Правила соревнований по горнолыжному спорту.	6	3
<b>Итого:</b>		21	12

<b>Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка.	187	225
2	Специальная физическая подготовка.	260	300
3	Техническая подготовка.	332	424
4	Участие в соревнованиях	104	112
5	Контрольно-переводные испытания.	20	24
6	Практики: инструкторская и судейская.	94	112
	<b>Итого:</b>	1040	1248

### **Теоретическая подготовка**

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

**2. Внутришкольный и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма занимающегося.** Значение комплексного внутришкольного контроля и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность горнолыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния занимающихся в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

**4. Основы методики тренировки горнолыжников.** Основные средства и методы физической подготовки горнолыжников. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочной нагрузки различной

интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

### **Практическая подготовка**

#### ***Технико-тактическая подготовка***

Тактико-техническая подготовка (ТТП) должна вестись в соответствии с теоретическими положениями. Их необходимо использовать при изучении и освоении нового материала, соблюдая методические принципы.

1. Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.

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

3. Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона занимающегося применением разнообразных и специализированных средств тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся 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. Чем выше уровень мастерства у занимающихся, 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.

#### **4.1.4.Этап высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства зачисление производится на основе выполнения норм и требований этапа подготовки, и в соответствии с возрастом.

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья.
- Совершенствование специальных физических качеств.
- Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений.
- Совершенствование управления движением на лыжах.
- Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса
- Повышение общей и специальной функциональной физической подготовки.
- Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска.
- Подготовка к участию в соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску.
- Развитие специальной выносливости.
- Формирование мобилизационной готовности у занимающихся. Этап высшего спортивного мастерства. Дальнейшее совершенствование уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и специфических качеств, необходимых горнолыжнику, повышение соревновательного опыта, дальнейшее развитие волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи.

Главная задача сводится к выполнению норматива МС и МСМК. Основное содержание тренировочного процесса составляют специально-подготовительные упражнения, объем ОФП снижается. Находясь в составах сборных команд, занимающиеся должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки. Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель – планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Таблица № 19

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

№ п/п	Тема	Год обучения
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка.	225
3	Специальная физическая подготовка.	300
4	Техническая подготовка.	549
5	Классификационные и календарные соревнования.	183
9	Контрольно-переводные испытания.	32
10	Практики: инструкторская и судейская.	112
	<b>Итого:</b>	1664

***Общая физическая подготовка***

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
2. Бег низкой, высокой интенсивности.
3. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, вращения туловища.
4. Прыжки, многоскоки (вперёд, в стороны, назад, с поворотами на одной и обеих ногах).
5. Приседания, отжимания, подтягивания.
6. Упражнения на равновесие на бревне, натянутом тросе, парные упражнения.
7. Кувырки, перевороты.
8. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты.
9. Акробатические упражнения, упражнения на гибкость.
10. Велосипедная подготовка.
11. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища.
12. Упражнения для мышц таза и ног.

***Специальная физическая подготовка***

Специально-подготовительные упражнения:

1. Упражнения на батуте.

2. Имитация спусков на лыжах («сухой» слалом).
3. Имитация преодоления неровностей склона.
4. Имитация разгрузки лыж сгибанием-разгибанием ног.
5. Резаные карвинг-повороты длинного, среднего, короткого градуса.
6. Прыжки в группировке.
7. Элементы фигурного катания.

Развивающие упражнения:

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

Упражнения на координацию:

1. Поворот «Mambo» – руки в противоположную сторону от поворота.
2. Поворот «Ruel» – руки направить в поворот.
3. Повороты спиной вперед.
4. Повороты с препятствиями.
5. Смена техники во время спуска.
6. Смена ритма, скорости.
7. Телемарк, «Bigfoot»

### ***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 сноубордиста, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Задачи технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

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

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 занимающегося 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 превышающей 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 занимающихся, 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.

1. Прямой и косой спуски в различных стойках.
2. Спуски с преодолением неровностей склона.
3. Повороты малого радиуса на бугристом склоне.
4. Повороты среднего и большого радиуса на бугристом склоне
5. Повороты большого радиуса.
6. Прохождение «змейки».
7. Прохождение сочетаний ворот.
8. Прохождение трасс слалом.

9. Прохождение трасс слалома-гиганта.
10. Прохождение трасс супер-гиганта.
11. Прохождение участков трассы скоростного спуска.

*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 занимающегося, являются возможности биоэнергетических систем организма, личностно-психические качества, уровень технико-тактической подготовленности и морфологические особенности строения тела занимающегося.

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 занимающегося. 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 занимающегося на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности занимающегося;

-базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства занимающегося 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 сверх соревновательной 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 занимающегося.

Так как длительность выступлений занимающихся 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 занимающиеся, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантам планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается 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.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-	<b>Всего на этапе совершенствования</b>	<b>≈ 1200</b>		

ствования спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» основаны на особенностях вида спорта «горнолыжный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «горнолыжный спорт» по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «горнолыжный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «горнолыжный спорт» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «горнолыжный спорт».

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе

проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного

количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Подготовка занимающихся представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит: от оптимального уровня исходных данных занимающихся; от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава; наличия современной материально-технической базы; от качества организации тренировочного и соревновательного процессов; от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных. Подготовка занимающихся высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки занимающегося в СШОР. Организация тренировочного процесса в рамках настоящей программы в СШОР осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям

горнолыжным спортом детей, подростков, юношей и девушек, а также занимающихся, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к горнолыжному спорту и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в СШОР.

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно- тренировочные занятия проводятся согласно Инструкций по технике безопасности при проведении занятий на горнолыжном склоне и пользовании канатно-кресельным и бугельным подъемником, в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, в легкоатлетическом манеже, в бассейне и др.

Целевые, установки занятия должны быть направлены на определённые, конкретные цели данного занятия (воспитательные, развивающие и обучающие), выходящие на реальный, достижимый результат. При разработке занятия тренеру необходимо:

- изучить тематический план реализуемой программы;
- определить взаимосвязь содержания занятий с предыдущими и последующими;
- определить тип и структуру занятия;
- определить цель, задачи и средства.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по сноуборду.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- условия наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства, в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

#### **Обязанности тренера:**

- на всем протяжении учебно-тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований.

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям спортсменов, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;

- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать первую помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству учреждения. При необходимости вызвать скорую помощь.

#### **Обязанности занимающихся:**

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;
- без согласования с тренером-преподавателем не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;
- своевременно, в т. ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;
- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

### **Список инструкций**

Инструкция №1 – Меры безопасности для спортсменов при занятиях в спортивном зале;

Инструкция №2 – Требования по выполнению правил на занятиях в открытых и закрытых бассейнах;

Инструкция №3 – Меры безопасности при занятиях на открытом стадионе;

Инструкция №4 – Меры безопасности на занятиях в тренажерном атлетическом зале;

Инструкция №5 – Правила поведения во время поездки на школьном автобусе;

Инструкция №6 – Правила поведения на склонах горнолыжных трасс и правила проезда на канатных подъемниках

Инструкция №7 – Правила посещения гимнастического зала;

Инструкция №8 – Правила поведения на роликовых коньках, лонгбордах.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально техническое условие реализации программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Брусья гимнастические	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	5
5.	Жилет с отягощением	штук	10
6.	Измеритель скорости ветра	штук	1
7.	Канат с флажками для ограждения трасс	пог. м	1000
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Крепления горнолыжные	комплект	10
10.	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11.	Лыжи горные	пар	10
12.	Мат гимнастический	штук	10
13.	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10
14.	Машинка для заточки кантов лыж с комплектом дисков	штук	2
15.	Мостик гимнастический	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 5 кг)	комплект	3
17.	Палки горнолыжные	пар	10
18.	Перекладина гимнастическая	штук	1
19.	Пояс утяжелительный	штук	10
20.	Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс)	штук	1
21.	Сани спасательные	штук	3
22.	Скакалка гимнастическая	штук	10

23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	Скейтборд (роликовый)	штук	10
25.	Снегоход	штук	1
26.	Станок-верстак для заточки кантов горных лыж	штук	2
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Термометр наружный	штук	4
29.	Термометр для измерения температуры снега	штук	1
30.	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2
31.	Утяжелители для ног	комплект	10
32.	Утяжелители для рук	комплект	10
33.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15, 20, 25 кг)	штук	1
34.	Электробур-аккумуляторная дрель	комплект	5
35.	Короткие вешки (чарлики)	штук	154
36.	Вешки с пружинным механизмом	штук	154
37.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	288
38.	Вешки с пружинным механизмом	штук	324
39.	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
40.	Флаги (панели) для разметки ворот (красный, синий)	штук	162
41.	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог. м	4500
42.	Шест для установки защитной сети 15 м	штук	3000

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Крепления горнолыжные	комплект	на обучающегося	-	-	2	3	4	3	6	3
2.	Лыжи горные	комплект	на обучающегося	-	-	2	2	4	1	6	1
3.	Палки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	1	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Ботинки горнолыжные	пар	10
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	10
3.	Очки защитные	штук	10
4.	Чехол для лыж	штук	10
5.	Шлем	штук	10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
2.	Защита горнолыжная (средство для защиты спины)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон горнолыжный	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	2	2	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	6	1	12	1
7.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Перчатки горнолыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Термобелье спортивное	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «горнолыжный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда

России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### 6.3. Перечень информационного обеспечения программы

1. Бабич В.В. Система подготовки горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006. 258 с.: ил.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 24-31.
3. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность [Текст]: учеб. пособие. СПб.: ВИФК, 2001. 301 с.: ил.
4. Горбач А. Горные лыжи [Электронный ресурс] М.: АГН, 2009. (URL: <http://lyzhi.by.ru/gornye/gcompetition.htm> (21.11.2009)).
5. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001. 171 с.: ил.
6. Горяйнов А. В., Ростовцев Д.Е., Павлов Е. К. Секреты слалома [Текст]: учеб. пособие. СПб.: Профф, 2007. 277 с.: ил.
7. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера [Текст]: учеб. пособие. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.: ил.
8. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых [Текст]: учеб. пособие. М.: БММО, 2000. 184 с.: ил.
9. Жубер Ж. Техника и мастерство [Текст]: учебник. М.: Профиздат, 2001. 158 с.: ил.
10. Карвинг и его совершенствование [Электронный ресурс] 2009. ([http://www.ski.ru/static/342/2\\_10217.html](http://www.ski.ru/static/342/2_10217.html) (18.12.2009)).
11. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Омск: Ветна, 2001. 87 с.
12. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала [Текст]. М.: Орбита – М, 2000. 160 с.: ил.
13. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе [Текст]: учеб. метод. пособие. СПб.: [б. и.], 2004. 173 с.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]: учеб. пособие / под ред. М. А. Набатниковой СПб.: Центр, 2004. 179 с.
15. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки [Текст] // Спорт. 2005. №7. С. 12-14.
16. Петровский В.В. Чередование работы и отдыха в спортивной тренировке [Текст]. Ростов н./Д : Госкомиздат, 2005. 58 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник. М.: Рыбари, 2005. 808 с.
18. Платонов В.Н. Адаптация в спорте [Текст]: учеб. пособие. М.: Здоровье, 2001. 216 с.
19. Подготовка спортивного резерва [Текст]: учеб. пособие / под ред. Сахановского К. П. Самара: Центр, 2007. 179 с.
20. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры [Текст]: учеб. метод. пособие. [б. м.]: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. 107 с.
21. Преображенский В. С. Горные лыжи. Азбука спорта. [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 201 с.: ил.
22. Ремизов Л. П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «пруга» до карвинга [Текст]: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2004. 176 с.: ил.
23. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника [Текст]: учебник. М.: Физкультура и Спорт, 2003. 231 с.: ил.
24. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература, 2003. 312 с.: ил.

25. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.: ил.

26. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности [Текст]: учеб. пособие / под ред. Лисовского А.Ф. Малаховка: Орион, 2003. 126 с.

27. Франко Ж. Французская горнолыжная школа [Текст] М.: Рипол классик, 2004. 143 с.: ил.

28. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие. 2 изд., испр. и доп. М. Академия, 2002. 480 с.: ил.

29. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи [Текст]: учеб. пособие. М.: Ски – Горные лыжи, 2003. 126 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

3. Школа горных лыж. Часть 1 [Электронный ресурс] М.: Ski-Season, 2009. (<http://www.ski-season.ru/resorts/russia/3/11/7> (18.12.2009))