

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального учреждения дополнительного  
образования спортивная школа «Шуколово»

М. В. Пасечнюк  
24.07.2023г



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ШУКОЛОВО»**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
виду спорта «горнолыжный спорт»**

Сведения о разработчиках программы:

- Пасечнюк М.В., директор МУДО СШ «Шуколово», тренер-преподаватель высшей категории
- Савельев А.В., тренер-преподаватель по горнолыжному спорту
- Савельева В.В., инструктор-методист МУ ДО СШ «Шуколово»

г. Дмитров 2023 г.

## **I. Общие положения**

### **1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

по виду спорта "горнолыжный спорт" предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: слалом, слалом-гигант, супер-гигант, скоростной спуск, комбинация, командные соревнования, параллельный слалом 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. N 881(1) (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки:

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.

Этап учебно-тренировочной подготовки (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 спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные**

границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2

#### 4. Объем Программы

таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства*
	до года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет		
			1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	7	10	10	14	16	16	
Общее количество часов в год	312	364	520	520	728	832	832	1040

Норма часов учебно-тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между учебно-тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к учебно-тренировочному занятию, а также сопровождению обучающихся с учебно-тренировочного занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду

спорта «горнолыжный спорт» устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов,

на этапе учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) - трех часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоритические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства

Учебно-тренировочные мероприятия

таблица № 3

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней

## Спортивные соревнования

Соревнования в горнолыжном спорте являются частью спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план должен быть стабильным и традиционным. Это позволит тренерам-преподавателям и обучающимся в течение ряда лет совершенствовать учебно-тренировочный процесс и достигать лучших результатов в период основных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных горнолыжников к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В

зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется.

Так, на начальном этапе спортивной подготовки планируются контрольные, отборочные и основные соревнования.

Основной целью контрольных соревнований является контроль за эффективностью данного учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. По мере роста квалификации горнолыжников на последующем годе этапа НП количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе получения спортивной квалификации юным спортсменом.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-преподавателям планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена

Возраст участников определяется участием спортсменов в спортивных соревнованиях спортивного сезона (с 1 июля по 30 июня), когда он должен достичь установленного возраста в календарный год (до 31 декабря) начала спортивного сезона.

Таблица № 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	2	3	5	7	8
Отборочные	-	1	3	4	5
Основные	-	1	1	2	4

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденному приказом Министерством спорта Российской Федерации от 31 октября 2022года № 881, соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки определяется следующим образом:

Таблица № 5

Виды подготовки	Этапы подготовки								
	Начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Совершенство спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Общая физическая подготовка (%)	25-32	26-34	26-34	23-26	23-26	21-25	21-25	21-25	17-22
Специальная физическая подготовка (%)	37-47	39-47	39-47	24-29	24-29	24-29	24-29	24-29	22-29
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	9-11
Техническая подготовка (%)	23-29	21-25	21-25	22-33	22-33	28-33	28-33	28-33	30-33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	2-3	2-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	2-3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	9-11
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6



Исходя из соотношения объемов тренировочного процесса, предусмотренных Федеральным Стандартом, программа предлагает следующий примерный поэтапный учебно-тренировочный план подготовки из расчета, что годовая нагрузка будет распределена на 52 недели:

таблица № 6

этап	Начальная подготовка						Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)										Сов. спорт. маст.	
	до года		свыше года				до 3 лет						свыше 3 лет				Без огр.	
годы	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Количество часов в неделю	6	7	7	7	7	7	10	10	14	16	16	16	16	16	16	16	16	20
Общая физическая подготовка(%)	91	29%	109	30%	109	30%	135	26%	135	26%	189	26%	200	24%	200	24%	208	20%
Специальная физическая подготовка(%)	131	42%	157	43%	157	43%	151	29%	151	29%	211	29%	225	27%	225	27%	260	25%
Техническая подготовка(%)	81	26%	80	22%	80	22%	114	22%	114	22%	160	22%	233	28%	233	28%	321	30%
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка(%)	6	2%	7	2%	7	2%	21	3%	29	4%	29	4%	25	3%	25	3%	31	3%
Участие в спортивных соревнованиях(%)			7	2%	7	2%	47	8%	47	8%	58	8%	67	8%	67	8%	94	9%

Инструкторская и судейская практика(%)							42	10%	42	10%	65	9%	66	8%	66	8%	85	8%
медицинские медико-биологичес кие восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	1%	4	1%	4	1%	10	2%	10	2%	16	2%	16	2%	16	2%	41	4%
	312	100%	364	100%	364	100%	520	100%	520	100%	728	100%	832	100%	832	100%	1040	100%

## 7. Календарный план воспитательной работы

Основные направления воспитательной работы школы :

Здоровье:

-защита, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. -сотрудничество с медицинской сестрой

-организация просветительской работы с обучающимися, родителями и тренерами-

преподавателями

Нравственность:

- воспитание у обучающихся ценностного отношения к себе и другим людям, понимания смысла человеческого существования

-воспитание интереса обучающихся к самим себе, желания самосовершенствоваться -воспитание эмоционально-волевых качеств , способности к критическому осмысливанию своих сильных и слабых сторон

Семья:

- просвещение семьи и сотрудничество с родителями -совместное проведение досуга

- представление достижений, результатов, способностей обучающихся родителям, сверстникам  
Общение:

- передача подросткам опыта социального общения

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

Задачи воспитания	Направление воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	Тренировочный процесс	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Проведение спортивных массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурноспортивных мероприятий, план работы СШ на 2021-2022 учебный год	В течение года	Методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели

Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военно патриотические темы	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Участие в соревнованиях «Честь Дня Победы»	9 мая	Тренеры-преподаватели
	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение спортивных праздников, посвящённых памятным датам и праздничным датам России.	В течение года	Инструктор-методист, инструкторы по спорту, тренеры-преподаватели
Расширение общего кругозора и эстетического воспитания	Расширение познаний в области спорта	- обсуждение прочитанной спортивной литературы, видео фильмов, видео трансляций	В течение года	Тренеры-преподаватели
	Знакомство с жизнью страны и региона	- знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями и городов, экскурсии. (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)	В течение года	Тренеры-преподаватели
Связь с семьёй	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителей в воспитании своих детей	проведение родительских собраний	сент. январь май	Тренеры-преподаватели
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Проведение внутришкольных спортивных мероприятий совместно с родителями	В течение года	Тренеры-преподаватели
Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приёма психоактивных веществ	Проведение бесед о здоровом образе жизни Участие команды в «Декаде SOS»	В течение года	Тренеры-преподаватели, медсестра СШ

	Проведение с занимающимися беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима.		постоянно	Тренеры-преподаватели, медсестра СШ
--	---	--	-----------	-------------------------------------

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в спортивной школе, осуществляющей спортивную подготовку.

План мероприятий на предотвращение допинга в спорте Таблица № 7

Этап начальной подготовки

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный	Рекомендации по проведению мероприятий
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	тренер-преподаватель	
«Виды нарушений антидопинговых правил», запрещенный список	январь	инструктор-методист	семинар для тренеров, обзор основных изменений
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	тренер-преподаватель	с использованием информационно справочных мероприятий разработанных общероссийской антидопинговой организацией
Веселые старты «Честная игра»	октябрь	тренер-преподаватель	Составление отчета о проведении мероприятия
Теоретическое занятие "Ценности спорта"	ноябрь	тренер-преподаватель	с использованием информационно справочных мероприятий разработанных общероссийской антидопинговой организацией
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным	в течении года	тренер-преподаватель	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену лекарственный

стандартом «Запрещенный список»)			препарат для самостоятельной проверки дома).
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течении года	тренер-преподаватель	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.	в течении года	тренер-преподаватель	Объяснять <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль правил в спорте;</li> <li>• важность стратегии;</li> <li>• равенство и справедливость;</li> </ul>
«Виды нарушений антидопинговых правил», запрещенный список	январь	инструктор-методист	семинар для тренеров, обзор основных изменений

#### Учебно-тренировочный этап

Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	тренер-преподаватель	
Антидопинговая викторина	май	инструктор-методист тренер-преподаватель	
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	тренер-преподаватель	с использованием информационно-справочных мероприятий, разработанных общероссийской антидопинговой организацией

Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль	тренер-преподаватель	
Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	январь-май	тренер-преподаватель	с использование видео материалов подготовленных общероссийской антидопинговой организацией

«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»			
---	--	--	--

Этап совершенствования спортивного мастерства

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно типовому учебно-тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. 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, зоны передачи эстафеты. Подготовка горнолыжной трассы. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-3-го года. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебнотренировочных группах 1-2-го года обучения. Судейство соревнований в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря и т.д.

Учебно-тренировочный план инструкторской и судейской практики



этап	Начальная подготовка						Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)										Совершенствования спортивного мастерства	
	до года			свыше года			до 3 лет						свыше 3 лет				Без ограничений	
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5							
Инструкторская и судейская практика, (%)	-	-	-	-	-	-	42	10%	42	10%	65	9%	66	8%	66	8%	94	9%

Судейская и инструкторская практики планируются в периоды отсутствия основных и отборочных соревнований. Судейская и инструкторская практики проводятся последовательно в разные календарные годы.

Итогом прохождения судейской практики спортсменом должно стать выполнение судейской категории «Юный судья по спорту» (возраст спортсмена 14-16 лет) и/или «Судья 3 категории» (возраст с 16 лет).

Итогом прохождения инструкторской практики спортсменом должно быть получение опыта тренерско-преподавательской и организаторской работы.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств Таблица № 9

этап	Начальная подготовка						Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)										Совершенствования спортивного мастерства	
	до года			свыше года			до 3 лет						свыше 3 лет				Без ограничений	
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5							
медицинские медико-биологические восстановительные мероприятия, (%)	3	1%	4	1%	4	1%	10	2%	10	2%	16	2%	16	2%	16	2%	41	4%

Конкретные медико-биологические, восстановительные мероприятия с указанием сроков и ответственных исполнителей отражаются в годовом плане спортивной школы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по горнолыжному спорту, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии

медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с

целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль: режимом дня, местами проведения учебных тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

### **III. Система контроля**

11. 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:

11.1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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.

11.3. 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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки Виды контроля в СШ:

- комплексный контроль;

- контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;

- контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Прием контрольных нормативов осуществляется в апреле-мае. Прием контрольно переводных нормативов осуществляется в сентябре месяце комиссией утвержденной приказом директора. Основной задачей приема контрольных нормативов в апреле-мае является возможность оценки освоения программных требований обучающимися, а контрольно переводных нормативов - перевод на следующий этап спортивной подготовки и комплектования учебно-тренировочных групп.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования по уважительной причине (например: травма, убытие из города, заболевание (при наличии официального документа)) предоставляется возможность пересдачи нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартам спортивной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Перевод обучающихся на последующий этап спортивной подготовки проводится решением комиссии на основании стажа занятий, требований для зачисления на этап (выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, присвоения спортивных разрядов), а также заключения врача (медицинской комиссии).

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

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
	мальчики/девочки	мальчики/девочки
	Нормативы общей физической подготовки	
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 6,9/7,1 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6,7/6,8 с)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 10,3/10,6 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,0/10,4 с)
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу (не менее 7/4 раз)	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу (не менее 10/6 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (не менее +1/+3 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (не менее +3/+5 см)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 110/105 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 120/115 см)
	Нормативы специальной физической подготовки	
Выносливость	Бег 800 м (не более 6 мин 50 с/ 7 мин.0 с)	Бег 800 м (не более 6 мин 00 с/6 мин,50с)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 20/15 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 25/20 см)

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».

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
	Нормативы общей физической подготовки	
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,2 с)	Бег на 60 м с ходу (не более 11,8 с)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (не менее +5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (не менее +7 см)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 150 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (27)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 27 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)
	Нормативы специальной физической подготовки	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 00 с)
Скоростно - силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 4,5 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 5 м)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 35 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
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».

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
	Нормативы общей физической подготовки	
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 14 с)	Бег на 100 м с ходу (не более 15,5 с)
Координация	Челночный бег 3*10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 8,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (не менее +7 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (не менее +10 см)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 210 см)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 27 раз)
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Нормативы специальной физической подготовки	
Выносливость	Бег 6 мин (не менее 1400м)	Бег 6 мин (не менее 1250)
Скоростно - силовые качества	Тройной прыжок в длину с места (не менее 7 м)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 6,5 м)
Скоростно - силовые качества	Прыжок в высоту с места (не менее 45 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 38 см)
	Уровень спортивной квалификации	
	Спортивные разряды- «кандидат в мастера спорта»	

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления родителей, медицинской 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)

Таблица 13

№ п/п	Тема	Год обучения		
		1	2	3
Теоретическая подготовка				
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении горнолыжного спорта. Горнолыжный спорт в Море и в России.	2	2	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь для горнолыжного спорта, одежда и обувь.	3	4	4
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	4	4
4	Характеристика техники катания на горных лыжах. Соревнования по горнолыжному спорту.	2	4	4
Итого:		9	14	14
Практическая подготовка				
1	Общая физическая подготовка.	100	153	153
2	Специальная физическая подготовка.	120	193	193
3	Технико-тактическая подготовка.	75	100	100
4	Классификационные и календарные соревнования.	6	6	6



5	Контрольно-переводные испытания.	2	2	2
6	Практики: инструкторская и судейская.	0	0	0
Итого:		312	364	364

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

1. Общая физическая подготовка.

Направлена на укрепление здоровья и развитие физических качеств обучающихся 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.

## 2. 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).

## 3. Техничко-тактическая подготовка на этапе начальной подготовки.

### Задачи:

- формирование основных двигательных умений для освоения технических приемов горнолыжного спорта: переднее - заднее движения, ротационные - контрротационные движения, вертикальные движения, боковые (латеральные) движения и их сочетания;
- формирование умения выполнять базовые приемы горнолыжной техники:
- умение оценивать сложность рельефа горнолыжного склона и состояние снежного покрова, соблюдение правил поведения на горнолыжном склоне;
- умение пользоваться горнолыжным инвентарем, горнолыжными подъемниками;
- приобретение первого опыта в горнолыжных соревнованиях.

### 3.1 Ознакомление с горнолыжным инвентарем, упражнения на плоскости.

Цель: проверка снаряжения, использование снаряжения, равновесие, скольжение.

Ровная площадка.

Упражнения:

- проверка снаряжение -правильно взять палки и лыжи
- закрыть/открыть крепления
- упражнения на равновесие без палок:
- наклон вперед, достать переднюю часть крепления; дотянуться до задней части креплений;
- наклоны в стороны, попеременно дотронуться до правого и левого ботинка;
- почувствовать равновесие на обеих ногах (с закрытыми глазами)
- скольжение вперед-назад на месте, шаги вокруг носок и пяток лыж;
- шаги/ скольжение по прямой;
- шаги/скольжение с небольшой сменой направления;
- скользящие шаги;

### 3.2 Спуски на лыжах в линию падения склона по прямой.

Цель: контроль равновесия во время всего спуска.

Склон подготовленный, пологий с выкатом.

Описание основной базовой стойки: поставить лыжи параллельно на ширине бедер, вес распределить равномерно на обе лыжи, слегка согнув ноги в коленном и голеностопном суставах, тело слегка наклонить вперед, руки держать перед собой, кисти рук в поле зрения, палки направить параллельно назад-вниз, смотреть вперед.

Упражнения:

- подъем «лесенкой», «елочкой»;
- пробный спуск в основной стойке; во время спуска:
- дотронуться руками до внешней стороны ботинок,
- делать маленькие прыжки,
- поднимать попеременно задник лыжи,
- делать скользящие шаги,

- поворот переступанием в конце выката влево - вправо.

### 3.3 Плуг

Цель: контроль скорости в скользящем плуге Склон подготовленный, пологий с выкатом.

Описание движения:

На месте выполнить положение «плуг». Из спуска по прямой в основной стойке одновременно раздвинуть пятки лыж, поставив лыжи на внутренние канты, выполнить скольжение в положение «плуг», сгибание и разгибание ног приводящее к разгрузке лыж помогут поставить лыжи в положение «плуг».

Упражнения на месте:

- принять положение плуг: переступанием, прыжком, одновременным раздвиганием пяток лыж.

Упражнения в движении:

- из спуска по прямой принять положение плуг в конце спуска на выкате;
- спуск в плуге;
- попеременно большой- маленький плуг, увеличение-уменьшение угла плуга (контролировать скорость);
- скольжение в плуге по диагонали к склону;
- одиночный поворот плугом в одну другую сторону;

Контроль скорости плугом в треке (трасса). (рисунок 1) «Схема упражнения контроля скорости в плуге».

### 3.4 Повороты в плуге.

Цель: выполнять связанные повороты в плуге Склон подготовленный, пологий.

Описание движения: из плуга по линии падения склона (равномерная загрузка лыж), разгрузить лыжи, перенести вес тела на внешнюю лыжу и закантовать ее. Перенос веса и давление на внешнюю лыжу и оптимальная закантовка, помогут выполнить поворот, связать повороты в плуге.

**ВАЖНО!** Выполнять повороты плугом с проскальзыванием лыж, контролировать скорость спуска, управлять формой поворота, поддерживать ритм.

Упражнения в движении:

- в положении плуг выполнить одиночный поворот (в одну, другую сторону),
- связать два поворота (влево- вправо),
- аэроплан (самолетик),
- концом внешней лыжной палки чертить линию,
- приподнимать пятку внутренней лыжи с линии падения склона,
- положить обе ладони рук на внешнюю сторону колена,
- выполнить связанные повороты в плуге.
- выполнять повороты плугом в разнообразных ситуациях на изменяющемся рельефе склона (пологий, средний), изменять темп спуска и радиус поворотов.

### 3.5 Обучение пользованию подъемником.

Цель: обучение пользованию подъемником буксировочного типа.

Перед посадкой на подъемник необходимо объяснить правила поведения при пользовании подъемником и правила техники безопасности.

Основные правила при работе с группой:

- указать место посадки и схода с подъемника;
- объяснить и продемонстрировать имитацию подъема с помощью лыжной палки;
- обучить способу выхода с подъемника;
- предупредить перед подъемом: «на штангу подъемника не садиться, держать корпус прямо, во время подъема сохранять прямолинейное движение вверх»;
- первые подъемы желательно организовать с помощником.

Тренер-преподаватель поднимается после подъема всей группы.

3.6 Кантование - боковое соскальзывание Цель: Управление кантованием лыж, спуск в траверсе, раскантовка лыж - соскальзывание. Склон средней крутизны.

3.6.1 Спуск в траверсе Цель: Скольжение на верхних кантах лыж.

Описание движения: Принять основную стойку «в траверсе», лыжи скользят на верхних кантах параллельно друг другу, верхняя лыжа немного выдвинута

вперед, тело слегка развернуто вниз по склону. Нижняя лыжа больше загружена, отдельные оси частей тела и лыж должны быть совместно параллельно.

Упражнения:

- траверс в основной стойке,
- траверс - «самолет»
- траверс-нижняя рука на талию, верхняя рука направлена вперед-вверх
- траверс- несколько раз поднять пятку верхней лыжи
- траверс- переступанием вверх менять траекторию
- траверс- чертить линию на снегу обеими палками с нижней стороны
- траверс на цель (рисунок 2 а).

3.6.2 Боковое соскальзывание Цель: выполнять соскальзывание на раскантированных параллельных друг другу лыжах под углом к линии падения склона.

Описание движения:

Из косого спуска к линии падения склона в плуге, придвинуть верхнюю лыжу параллельно нижней. Принять положение в траверсе, перевести лыжи в раскантированное положение (уменьшить угол кантования лыж) и выполнить соскальзывание.

Упражнения:

- боковое соскальзывание по линии падения склона,
- боковое соскальзывание на цель (рисунок 2 б.).

3.7 Базовые повороты из плуга.

Цель: выполнять повороты из упора.

Склон средней крутизны.

Описание движения:

Из траверса отвести пятку верхней лыжи, выйти в скольжение по линии падения склона, загрузить внешнюю лыжу перенеся на нее вес тела одновременно придвигая внутреннюю лыжу, вести поворот.

Важно: выполнять поворот с проскальзыванием, сохраняя основную базовую стойку. Упражнения:

- выполнить одиночный поворот в одну, другую сторону.
- выполнить связанные повороты.
- менять склон, радиус, скорость.

### 3.8 Укол палкой

Цель: поддержание равновесия и ритма во время спуска, содействие перекантровки лыж, инициирование нового поворота.

Упражнения:

- на месте - объяснить и показать, как и где ставить укол палкой (укол ставится между носком и креплением внешней лыжи),
- в траверсе укол палкой в правильном месте,
- сделать базовый поворот из плуга с уколом палкой,
- выполнить связанные базовые повороты с уколом палкой (пояснить - на высоких скоростях укол палкой не ставится).

### 3.9. Поворот на параллельных лыжах.

Цель: одновременная перекантровка обеих лыж и ведение поворота на параллельных лыжах с проскальзыванием.

Склон средней крутизны.

Описание движения: в траверсе перенести вес тела на верхнюю лыжу, направляя лыжи в линию падения склона, одновременно с уколом палкой перекантовать лыжи, загрузить внешнюю лыжу увеличив на неё давление, вести лыжи сохраняя основную стойку в повороте.

Сгибание - разгибание ног и перенос веса тела помогает перейти из поворота в поворот, хорошая базовая позиция помогает удержать равновесие, облегчает смену канта и помогает сменить направление лыж для нового поворота.

Важно: выполнять повороты с проскальзыванием, контролировать форму поворота, скорость спуска, поддерживать ритмичность движения из поворота в поворот.

Упражнения:

- повторить базовые повороты из плуга с уменьшением отведения пятки верхней лыжи;
- выполнить связанные повороты на параллельных лыжах с заданным ритмом;
- представление спортсменам упрощённой учебной трассы, показать траекторию спуска горнолыжника по трассе (рисунок 3);
- использовать метод игровой конкуренции в различных вариантах учебных трасс. (рисунок 4)

Схема взаимосвязи базовых элементов горнолыжной техники. (рисунок 5).

Ключевые слова: горнолыжная экипировка; горнолыжный склон - крутизна склона, линия падения склона; баланс тела (равновесие); основная базовая стойка; скольжение, кантование; трасса (размеченная трасса); плуг; верхняя-нижняя лыжа; внешний-внутренний кант лыжи; траверс, боковое соскальзывание.



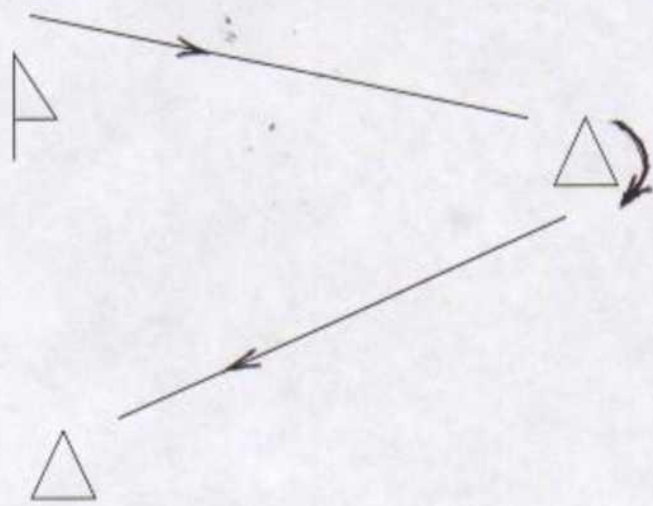
— Схема упражнения для контроля скорости в плуге.



МЕСТО ФИНИША

Рисунок 2 движение на «цель»

а) в траверсе



б) в боковом соскальзывании

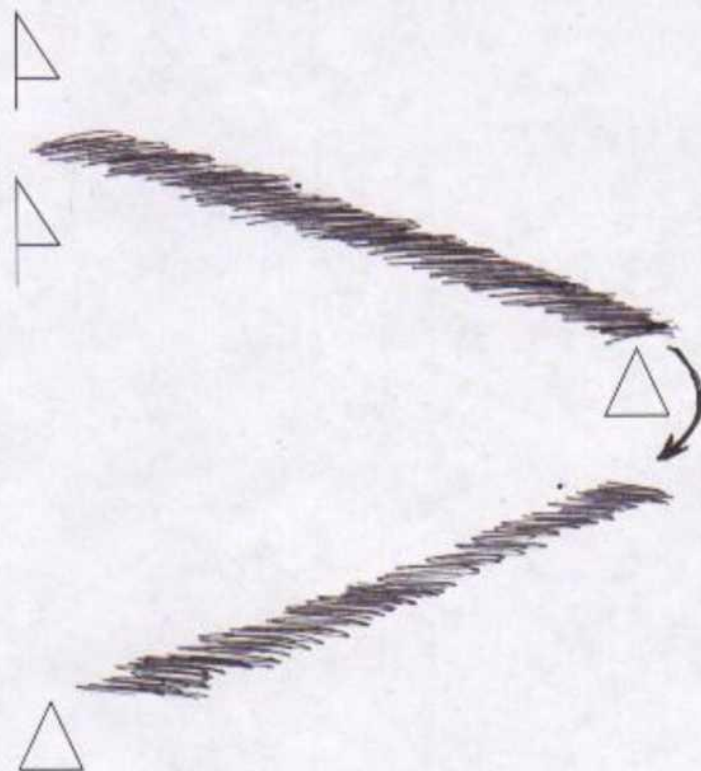
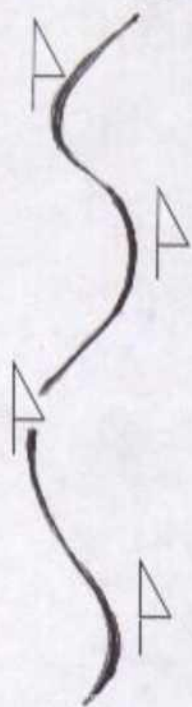


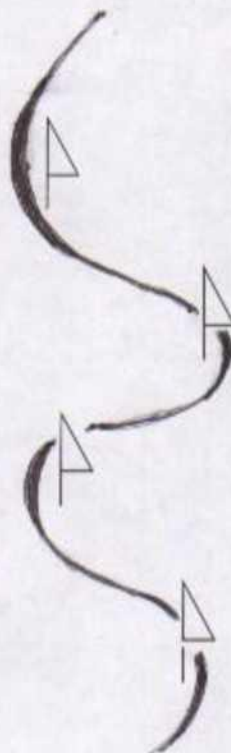
Рисунок 3 Варианты учебных трасс.



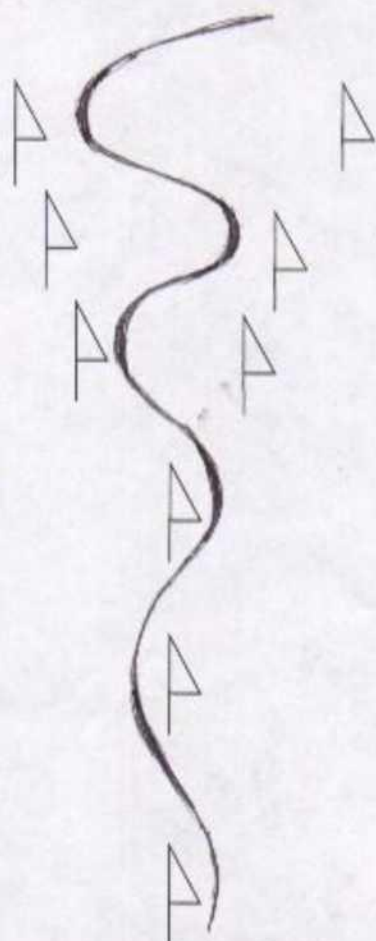
а) Негативный слалом



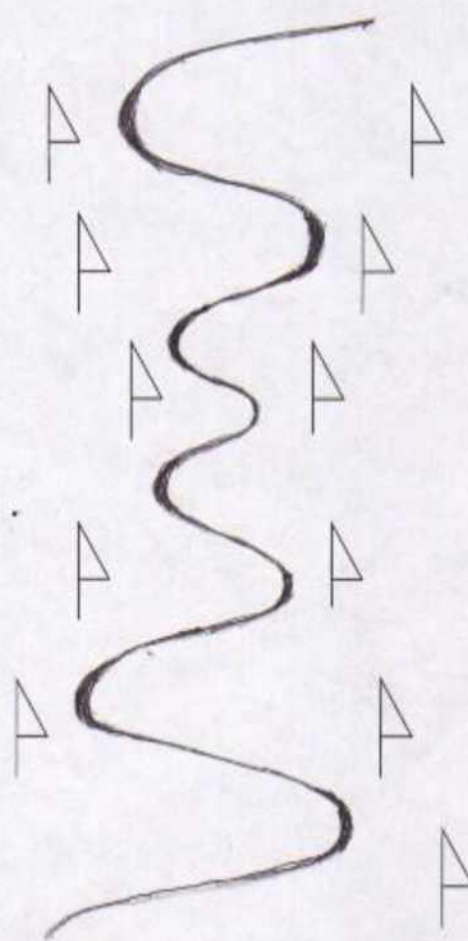
б) Вертикальный слалом



в) Слалом



д) Переход из поворота



е) «Песочные часы»

большого радиуса в малый.

Рисунок 5 Схема взаимосвязи базовых элементов горнолыжной техники  
Основные элементы: Баланс, вращение, кантование, давление, ритм.



#### 4. 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.

#### 5. Медицинское обеспечение.

2 раза в год все спортсмены должны проходить тщательный медицинский осмотр.

Необходимо обеспечить также систематический текущий контроль над состоянием здоровья спортсменов 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.

План-схема годового цикла в группе начальной подготовки 1-го года обучения (распределение программного материала)

Таблица 14

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
Программный материал													за год
Количество тренировочных занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Количество тренировочных часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Общая физическая подготовка	10	9	9	6	6	6	6	6	6	9	9	9	91
Специальная физическая подготовка	15	15	11	6	6	6	6	10	11	15	15	15	131
Техническая подготовка	-	-	10	11	13	13	13	11	10	-	-	-	81
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1	1	1			1	1					6
Участие в соревнованиях													0
Инструкторская и судейская практика													0
тестирование и контроль, медицинские медико биологические восстановительные мероприятия	1								2				3

План-схема годового цикла в группе начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения (распределение программного материала)

Таблица 15

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	156
Количество тренировочных часов	32	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	32	364
Общая физическая подготовка	14	12	10	6	6	6	6	6	6	11	12	14	109
Специальная физическая подготовка	17	17	17	10	8	8	8	8	10	17	18	19	157
Техническая подготовка	-	-	10	11	13	13	13	11	9	-	-	-	80
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	1		1	1		1	1	1				7
Участие в соревнованиях	1	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	7
Инструкторская и судейская практика													0
тестирование и контроль, медицинские медико биологические восстановительные мероприятия	1	1							2				4

### 2.6.2 Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисление производится на основе заявления от тренера-преподавателя, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся из других спортивных школ переводятся на основе справки, подтверждающей этап спортивной подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

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

Эффективность спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов

овладения техники катания на горных лыжах и физической подготовки спортсменов. 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) (ч)

Таблица 1 6

И-№ / п	Тема	Год обучения				
		1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка						
1	Горнолыжный спорт в мире и в России.	3	4	4	1	1
2	Спорт и здоровье, допинг контроль	2	4	4	4	4
3	Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.	2	4	4	4	4
4	Основы техники катания на горных лыжах.	6	9	9	9	9
5	Правила соревнований по горнолыжному спорту.	4	4	4	3	3
6	Перспективы подготовки юных горнолыжников в учебно-тренировочных группах.	4	4	4	4	4
Итого:		21	29	29	25	25
Практическая подготовка						
1	Общая физическая подготовка.	135	135	189	200	200
2	Специальная физическая подготовка.	151	151	211	225	225
3	Техническая подготовка.	114	114	160	233	233
	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	21	29	29	25	25
4	Участие в спортивных соревнованиях	47	47	58	67	67
	Практики: инструкторская и судейская.	42	42	65	66	66

5	Тестирование и контроль, медицинские медико биологические восстановительные мероприятия.	10	10	16	16	16
Итого:		520	520	728	832	832

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

Виды нарушений антидопинговых правил, запрещенный список, обучение РУСАДА и т.д.

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 учебно-тренировочных группах. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ



недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжника тренировочной группы.

Практическая подготовка

1. 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.

## **2. 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.

### **3. Техничко-тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе.**

#### Задачи

- Развитие умений и навыков для повышения уровня тактико-технической подготовки, так же в определенных периодах спортивного сезона (мезо, микроциклах) практиковать тренировки в сопутствующих видах (ролики, коньки, блейды, гоночные лыжи) для расширения специальных двигательных функций.
- Расширение диапазона спортивного катания.
- Научиться применять основные технические приемы в различных горнолыжных дисциплинах.
- Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений в официальных спортивных соревнованиях. Достижение максимального результата, выполнение норматива разряда «Кандидат в Мастера спорта России».

#### 3.1. Спортивная базовая позиция.

В условиях постоянно меняющейся ситуации в спортивной трассе, происходит динамичное изменение положения лыжника, обеспечивая его равновесие. Спортивную базовую позицию отличает более мобильное, «агрессивное» положение частей тела лыжника, с целью быстрого реагирования на изменение ситуации.

В основе спортивной базовой позиции- хорошая базовая стойка.

Разновидности базовой стойки.

Передняя базовая стойка Центровая базовая стойка Задняя базовая стойка

Передняя базовая стойка Центровая базовая стойка Задняя базовая стойка

Передняя базовая стойка Центровая базовая стойка Задняя базовая стойка

Во время спуска при совершении поворотов на обучающегося действует внешние силы: (гравитационная, центробежная, сила инерции). Своевременные движения, поддержание динамического баланса, позволяет более эффективно использовать внешние силы при

Средняя

Высокая

Нижняя

управлении лыжами на больших скоростях. При этом спортивная позиция спортсмена относительно линии падения склона изменяется (рисунок 6).

Низкая «каплевидная» обтекаемая позиция - стойка скоростного спуска применяется в скоростных дисциплинах. (рисунок 7)

Упражнения на месте:

- выполнить разновидности базовой стойки;

Упражнения на склоне:

Склон пологий, средней крутизны с изменением рельефа.

- выполнить спуск в стойке скоростного спуска;

3.2. Работа рук (укол палкой) применение палок в момент старта, стартовый разгон.

Согласованная работа рук с другими частями тела лыжника сохраняет равновесие во

время спуска. Своевременный укол палкой поддерживает ритм, помогает лыжнику организовать повороты.

В специальном слаломе работа рук - важный элемент в блокировании падающей стойки при прохождении ворот трассы. В спортивных дисциплинах (на больших скоростях) укол палкой не применяется, возможно применение разновидности укола: касание склона палкой при организации поворота, обозначение укола палкой.

Упражнения:

- выполнить серию поворотов на параллельных лыжах малого радиуса с четким своевременным уколом палкой;
- выполнить серию поворотов на параллельных лыжах большого радиуса с обозначением укола, только касаясь склона палкой;

Важно: укол палкой происходит своевременно, в определенном месте поворота.

- выполнить (в специально установленных воротах) активное выталкивание с помощью опоры на палки с места старта.

### 3.3. Резаные повороты большого и среднего радиуса.

Резаные повороты (карвинг) - основа спортивного катания, используется во всех горнолыжных дисциплинах.

Цель: обучение динамичным поворотам большого и среднего радиуса на кантах.

Склон подготовленный широкий, средней крутизны.

Описание техники выполнения:

- из траверса (в повороте к склону вес больше на нижней лыже) с переносом веса тела на будущую внешнюю лыжу, разгибаем ноги, в момент разгрузки лыж смещаем центр масс вперед, внутрь будущего поворота, укол палкой одновременно с перекантовкой лыж, направляем закантованные лыжи вниз увеличивая давление на внешней лыже, поддерживаем давление в линии падения склона управляя формой поворота.

Упражнения:

- Выполнить базовые повороты большого и среднего радиуса.
- выполнить прогрессию:
  - а) резанный поворот к склону, старт из траверса;
  - б) резанный поворот, старт близко к линии падения склона;
  - в) резанный поворот, старт с линии падения склона;
  - г) полтора резаных поворота
- выполнить серию связанных резаных поворотов большого и среднего радиуса.
- выполнить серию резаных поворотов большого радиуса на изменяющемся рельефе склона, контролируя скорость, форму поворотов, сохраняя ритм.
- перенести навыки выполнения резаных поворотов большого и среднего радиуса в специально размеченные трассы.

### 3.4. Резаные повороты малого радиуса.

Цель: обучение динамичным поворотам малого радиуса на кантах - основа техники специального слалома.

Склон подготовленный, средней крутизны, в прогрессировании крутой.

Важно: подобрать соответствующие лыжи (длина, геометрия).

Описание техники выполнения:

- динамичное перемещение ног под стабильным сбалансированным корпусом, уколом палкой и одновременной перекантовкой лыж, диагональной работой в коленных и голеностопных суставах, коротким и мощным давлением на лыжи в фазе ведения дуги поворота.

Упражнения:

1. Выполнить резаные повороты, постепенно уменьшая радиус поворотов от больших к средним.
2. Выполнить хоккей стоп - остановка на кантах.
3. Выполнить связанный хоккей стоп (в обе стороны).
4. Выполнить полтора резаных поворота малого радиуса.
5. Выполнить серию связанных резаных поворотов малого радиуса с уменьшением вертикальной работы.
6. Выполнить серию резаных поворотов малого радиуса на изменяющемся рельефе склона, контролируя скорость, форму поворотов, сохраняя ритм.
7. Перенести навыки выполнения резаных поворотов малого радиуса в специально размеченные трассы (учебные трассы).

3.5. Резаные повороты со сменой ритма.

Цель: научить выполнять динамичные резаные повороты в различных комбинациях со сменой ритма.

Склон с изменением рельефа (средний, крутой, косой).

Упражнения:

- выполнить серию резаных поворотов среднего радиуса (3-4 поворота) переходящих в повороты малого радиуса (3-4 поворота).
- выполнить повороты на косом участке склона с уменьшением радиуса поворота.

3.6. Развитие базовых основ горнолыжной техники, применение основных технических приемов и элементов в различных горнолыжных дисциплинах (рисунок 8).

### 3.7. Основные технические приемы и элементы скоростных дисциплин (скоростной спуск, супер - гигант).

Тренировка по скоростным дисциплинам организуется на трассах, сложность которых всегда должна соответствовать уровню подготовки спортсмена, отвечать требованиям безопасности спуска.

В случае ограниченных возможностей в организации тренировочного процесса по скоростным дисциплинам на полноценных трассах скоростного спуска можно проводить целевые тренировки по отдельным техническим приемам на определенных, заранее подготовленных (смоделированных) участках склона. При этом техническая подготовка ведется по трем основным компонентам, как отдельно, так и в их сочетании:

- техника выполнения поворотов;
- техника полетов при отрыве лыжника от склона;
- техника скольжения в стойке.

Обтекаемая, с позиции аэродинамики стойка скоростного спуска (рисунок 7).

Решающим фактором в выборе позиции в скоростном спуске является профиль склона, состояние снежного покрова. На ровном склоне без бугров, застругов, резких перепадов, спуск происходит в основной компактной, обтекаемой стойке.

При выполнении поворотов, виражей, лыжник меняет позицию в зависимости от ситуации (скорость спуска, расстановка ворот трассы), которая может быть более или менее открытая. На участках трассы с изменением рельефа (бугры, спады) лыжник на больших скоростях теряет контакт со склоном и совершает полет. При полете важно соблюдать правила сопряжения траектории движения центра масс с профилем склона. Преодоление неровностей склона схематично показано на рисунке 9. Пунктирной линией показана траектория движения центра масс лыжника. Основные технические элементы выполнения полета: отрыв от поверхности склона, группировка в полете, приземление.

В условиях соревновательных трасс отрыв лыжника от склона может совершаться

- с прямым полетом;
- полет с изменением направления

Важным значением безопасности тренировок по скоростным дисциплинам является правильная организация процесса (ограждения, недопущение посторонних лиц в зону постановки трасс, контроль за процессом группой тренеров с мобильной связью), защитная экипировка спортсменов, соответствующая данному виду, инвентарь.



Рисунок 6 Спортсмен находится в устойчивом позиционно-динамическом балансе. Желтой линией показано напряжение на внешней стороне тела с давлением на внешнюю лыжу.



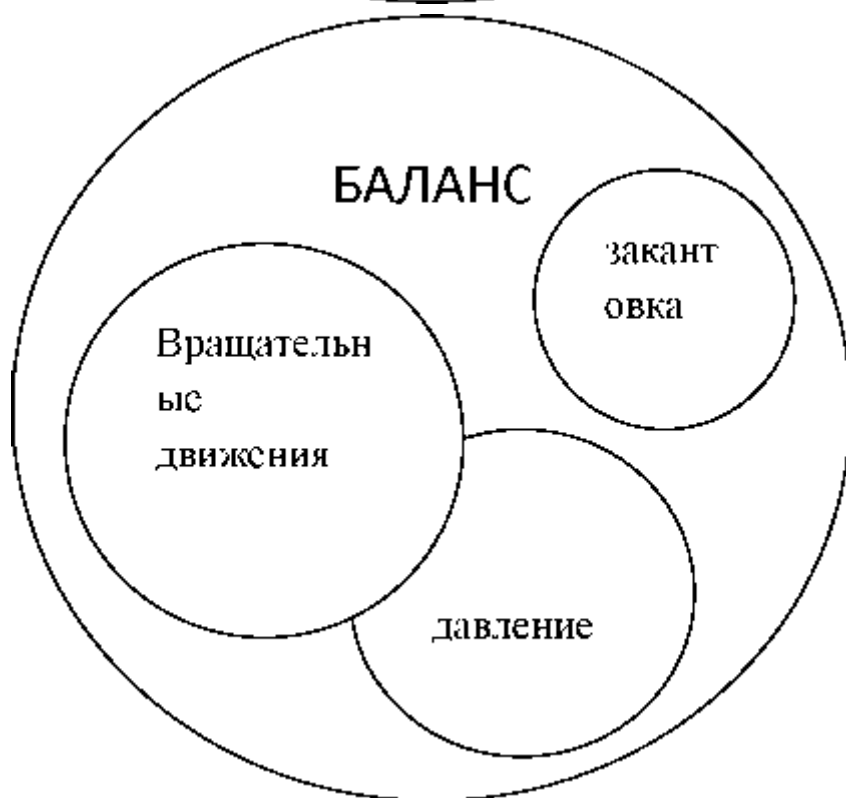
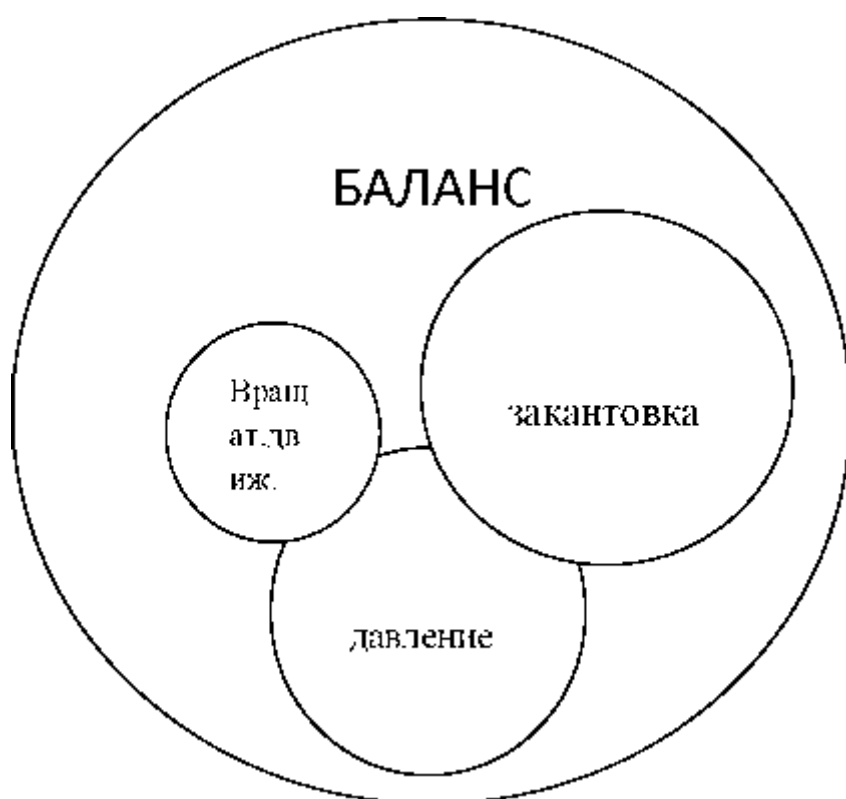
Рисунок 7 Низкая «каплевидная» обтекаемая позиция

Рисунок 8 Взаимодействие элементов горнолыжной техники в различных ситуациях. Обычное катание Слаломные повороты



Гигантский слалом Катание по буграм





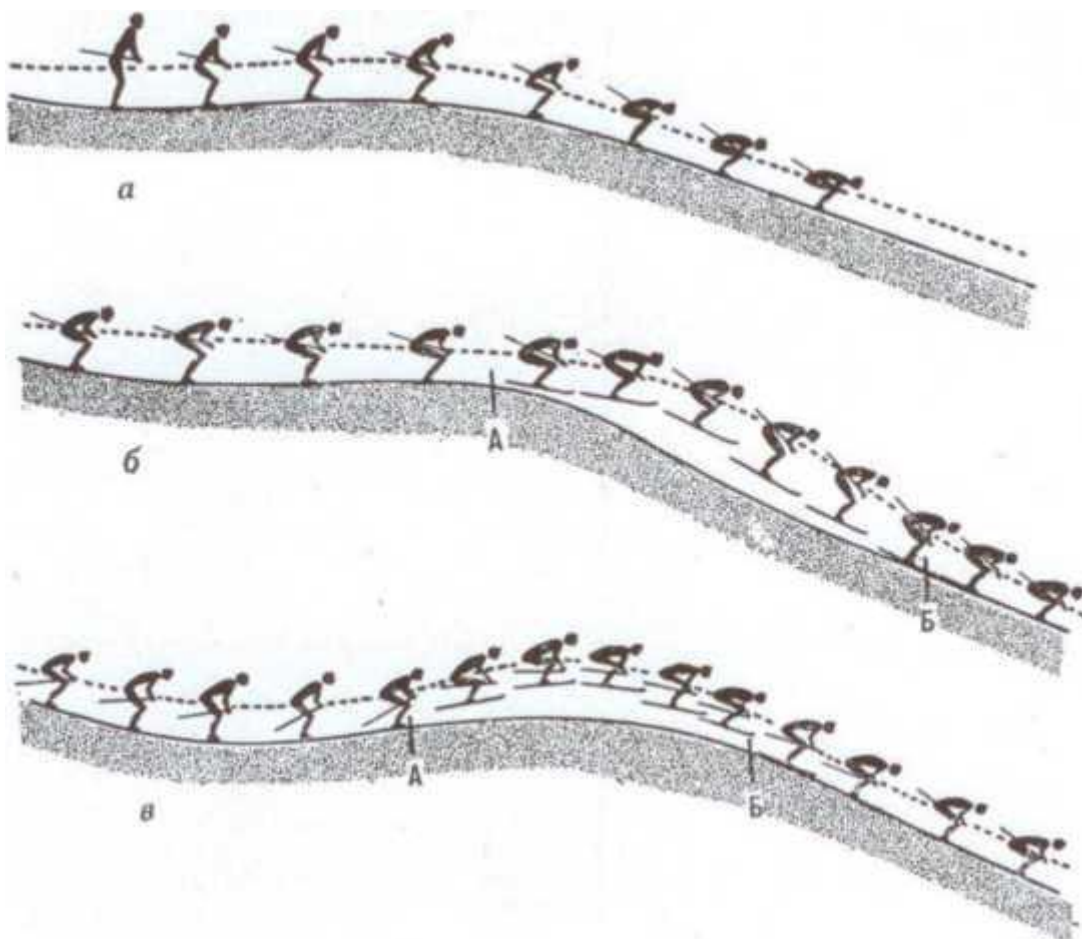


Рисунок 9 Различные способы преодоления спадов.

- а) разгибанием-сгибанием без потери контакта со склоном;
- б) полетом над спадом;
- в) опережающим подскоком.

#### 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.

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

План-схема годового цикла в группе учебно-тренировочной (спортивной)

специализации) 1-го и 2-го года обучения (распределение программного материала)

Таблица 17

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Программный материал													
Количество тренировочных занятий	22	21	22	22	21	20	23	21	22	22	21	23	260
Количество тренировочных часов	44	42	44	44	42	40	46	42	44	44	42	46	520
Общая физическая подготовка	15	15	15	8	8	8	8	8	11	12	12	15	135
Специальная физическая подготовка	15	15	15	8	8	8	8	8	12	17	17	20	151
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14	14	14	170
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	24
Участие в соревнованиях	-	-	4	4	4	5	5	5	-	-	-	-	27
Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	1	2	2	-	3	-	-	-	10
тестирование и контроль, медицинские медико биологические восстановительные мероприятия	1								2				3

План-схема годового цикла в группе учебно-тренировочной (спортивной специализации) 3-го года обучения (распределение программного материала)

Таблица 18

Месяцы программный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Количество тренировочных занятий	19	23	26	26	25	25	26	27	26	26	25	27	301
Количество тренировочных часов	78	78	78	78	62	78	78	78	78	78	78	78	728
Общая физическая подготовка	28	28	14	10	6	6	6	6	10	15	30	30	189
Специальная физическая подготовка	20	20	20	15	15	15	15	15	16	20	20	20	211
Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	22	286
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	3	4	4	4	4	4	1	1	2	-	-	29

Участие в соревнованиях	6	4	-	6	9	9	9	9	-	6	-	-	58
Инструкторская и судейская практика	6	-	10	10	5	5	5	10	9	5	-	-	65
тестирование и контроль, медицинские медико биологические восстановительные мероприятия	2	5	-	-	-	-	-	4	5	-	-	-	16

План-схема годового цикла в группе спортивной специализации 4-го и 5-го года обучения (распределение программного материала)

Таблица 19

Месяцы программный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего за год
Количество тренировочных занятий	26	26	25	27	23	23	26	26	25	25	26	27	305
Количество тренировочных часов	69	69	68	71	62	61	70	68	67	66	69	73	832
Общая физическая подготовка	20	20	20	10	8	8	8	8	23	25	25	25	200
Специальная физическая подготовка	25	25	25	15	10	8	8	8	20	27	27	27	225
Техническая подготовка	-	10	14	30	30	30	30	30	24	20	15	-	233
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
Участие в соревнованиях	2	2	4	12	12	10	10	9	-	6	-	-	67
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	4	66
тестирование и контроль, медицинские медико биологические восстановительные мероприятия	2	4							2		8		16

### 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.

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 20

№ п/п	Тема	Год обучения
1	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	31
2	Общая физическая подготовка.	208
3	Специальная физическая подготовка.	260
4	Техническая подготовка.	321
5	Участие в спортивных соревнованиях.	94
6	Медицинские медико биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	41
7	Инструкторская и судейская практика.	85
Итого:		1040

#### Теоретическая подготовка

1. Подготовка спортсменов. Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства горнолыжников.
2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность горнолыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

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

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

### Практическая подготовка

#### 1. Техничко-тактическая подготовка на этапе спортивного совершенствования

##### Задачи:

- совершенствовать технический арсенал, уметь определять «стратегию спуска» по трассам в различных горнолыжных дисциплинах;
- развивать уровень технико-тактической подготовки, обеспечивающий стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;
- достичь максимального результата - выполнение норматива «Мастер спорта России».
- уметь уверенно совершать спуск в условиях вне трассового катания: крутые склоны, неподготовленные бугристые участки, с разным состоянием снежного покрова (лед, наст, мокрый снег, пушистый снег).

##### 1.1. Комбинированные повороты.

Цель: совершенствовать выполнение поворотов, сочетающих дозированное проскальзывание лыж (как правило на входе в поворот), переходящее в резаное ведение лыж на выходе из поворота.

Склон: крутой, подготовленный.

Описание техники выполнения:

Из траверса, после набора скорости, разгрузить лыжи сгибанием разгибанием в коленях, развернуть раскантованные лыжи вниз по склону. Вести лыжи на входе в поворот с проскальзыванием, контролируя перенаправление лыж в фазе до линии падения склона (технический приём «дрифт»). С линии падения склона в

фазе ведения дуги поворота оптимально закантовать лыжи, обеспечивая резаное ведение на выходе из поворота.

Упражнения:

- выполнить боковое соскальзывание «на цель», лыжи носками к склону.
- выполнить боковое соскальзывание «на цель», лыжи носками в линию падению склона.
- выполнить комбинацию: боковое соскальзывание - лыжи в линию падения склона с последующей постановкой лыж на канты и резаным ведением на выходе из поворота.
- выполнить серию комбинированных поворотов изменяя степень дозирования проскальзывания лыж, и место постановки лыж на канты в фазах поворота.

1.2. Повороты разными способами разгрузки лыж, перекрестные движения «над» и «под».

Перекрестные, пересекающие движения «над» и «под» используются в горнолыжной технике для организации поворотов. Пересечение «над» - это когда центр масс лыжника проходит над лыжами для начала нового поворота. Пересечение «под» - это когда лыжи проходят под корпусом лыжника для начала нового поворота.

А) Пересечение «над», в основе этого перекрестного движения - разгрузка вверх.

Цель: научиться выполнять связанные повороты большого и среднего радиуса с использованием перекрестного движения - корпус над лыжами с одновременной перекантовкой лыж (рисунок 10).

Склон подготовленный, средней крутизны, в дальнейшем крутой.

Б) Пересечение «под», в основе этого перекрестного движения - разгрузка вниз.

Цель: научиться выполнять связанные повороты среднего и малого радиуса с использованием перекрестного движения - лыжи проходят под корпусом лыжника с одновременной перекантовкой. (рисунки 11,12).

Упражнения (примеры для обоих способов разгрузки лыж).

- выполнить «гирлянду» - серию незаконченных поворотов в косом спуске, применяя разгрузку вверх (вниз) (рисунок 13);
- выполнить прогрессию из серии поворотов среднего радиуса с удлиненной фазой скольжения (рисунок 14);

Важно: сохранять хорошую нейтральную позицию в фазе скольжения, постепенно её оптимизируя.

- выполнить серию поворотов малого радиуса с разгрузкой вниз.

### 1.3. Определение стратегии спуска.

Умение использовать свой технический арсенал для построения формы поворотов с целью оптимизации траектории и увеличения средней скорости в трассе.

А) Оптимальная форма поворотов в зависимости от крутизны склона и расстановки ворот трассы.

Цель: совершенствовать умение вести дугу поворота управляя давлением на лыжи в определенной фазе, изменяя форму поворота в соответствующей ситуации на трассе.

Склон подготовленный, с изменением рельефа - крутой, средней крутизны, пологий.

Упражнения:

- выполнять повороты на отдельных участках склона. Для каждой крутизны склона представлен вариант формы поворота (рисунок 15).
- выполнять повороты используя весь склон с изменением рельефа, управлять формой поворота, поддерживать заданную скорость, ритм спуска.
- выполнять упражнения для каждой горнолыжной дисциплины с соответствующим инвентарем (параметры лыж, экипировка - одежда, защита частей тела).

Б) Оптимизация поворотов в различных горнолыжных дисциплинах.

Значение определенных факторов горнолыжной техники в зависимости от крутизны склона приведены в Таблице № 20.

Управление скоростью спуска, поддержание ритма при выполнении поворота.

Цель: Совершенствовать умение поддерживать высокую среднюю скорость в трассе изменяя (увеличивая или уменьшая) радиусы поворотов.

Склон подготовленный, с изменением рельефа.

В момент прохождения спортивной трассы, лыжник определяет тактику действий по выбору оптимальной траектории спуска. Причем лучший результат на финише как правило показывает спортсмен, который на всей дистанции



поддерживает максимальную среднюю скорость. Для прохождения оптимальной курсовой линии важно определять место начала поворота. При этом может быть использована воображаемая линия подъема (рисунок 16).

Справка: согласно законам физики и практической механики, с увеличением радиуса поворота возрастает скорость, но это ведет к удлинению пути. С выходом на малый радиус поворота скорость меньше, но возрастает действие центробежной силы (рисунок 17,18), что в свою очередь может быть использовано для выбора более короткой «плотной» траектории спуска (вследствие нужного прогиба лыж), и ускорения на выходе из поворота (рисунок 19).



Рисунок 10 Кинограмма сопряжения поворотов с выполнением перекрестного движения «над».



Рисунок 11 Кинограмма сопряжения поворотов с выполнением перекрестного движения «под».



Рисунок 12 Кинограмма сопряжения резаного поворота с разгрузкой вниз:

а) спортсмен на выходе из поворота;

б) спортсмен в месте сопряжения поворотов, в нейтральной позиции (позиция готовности);

в) спортсмен в начале нового поворота.

На кинограмме (желтым цветом) показана линия движения центра масс спортсмена.

Рисунок 13 Схема упражнения «гирлянда».

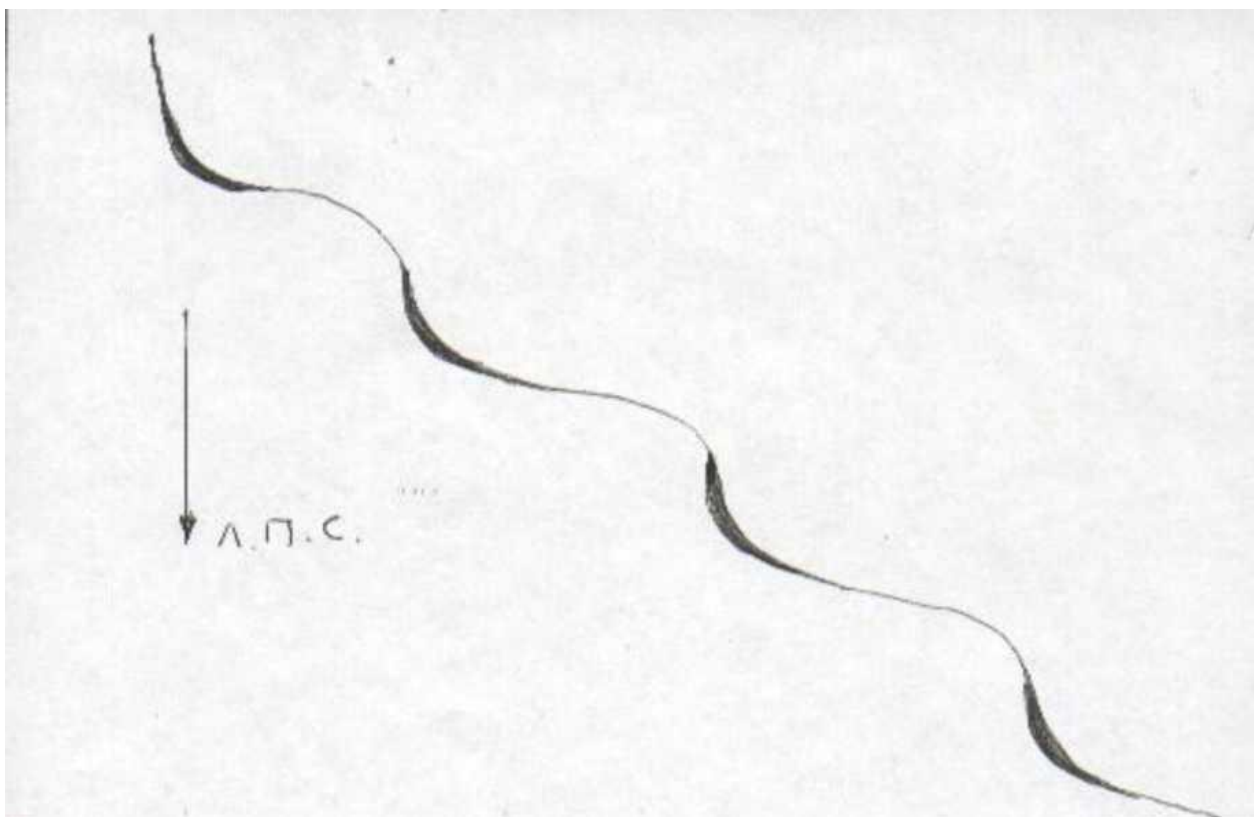


Рисунок 14 Схема упражнения в прогрессии для оптимизации фазы скольжения.

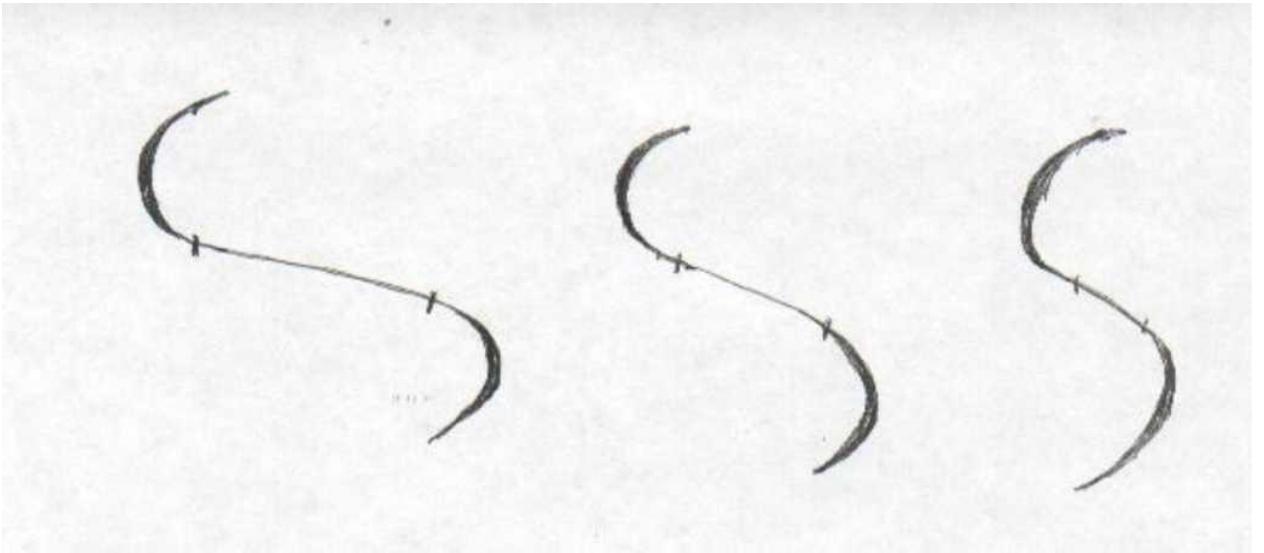
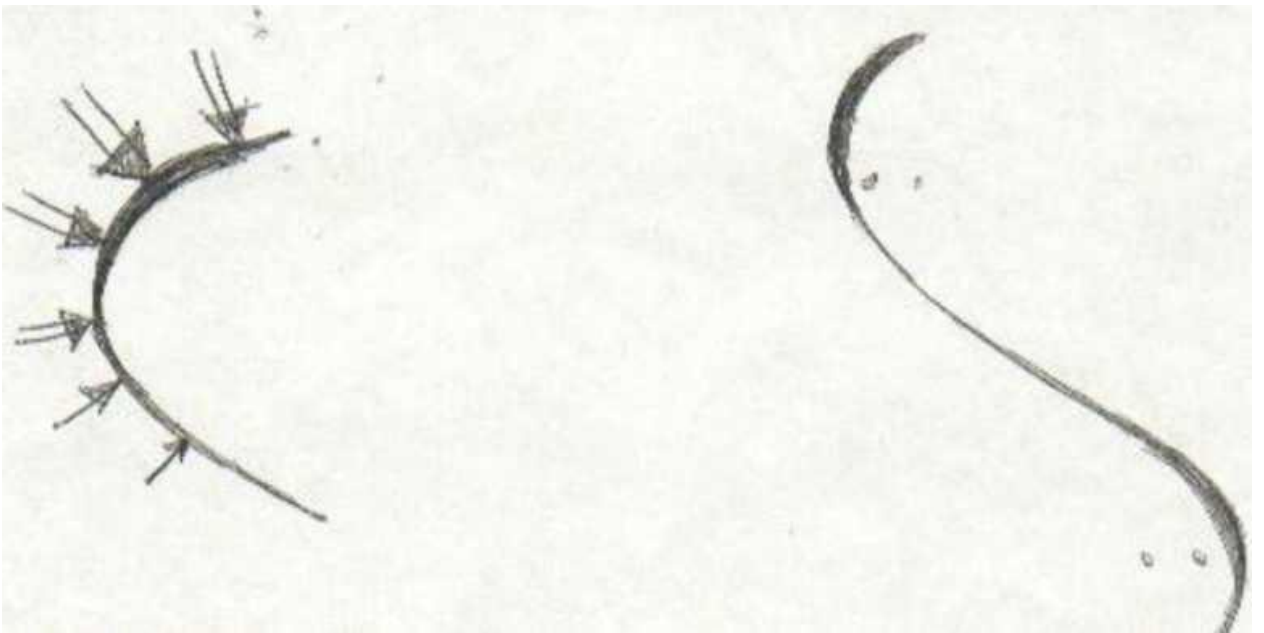
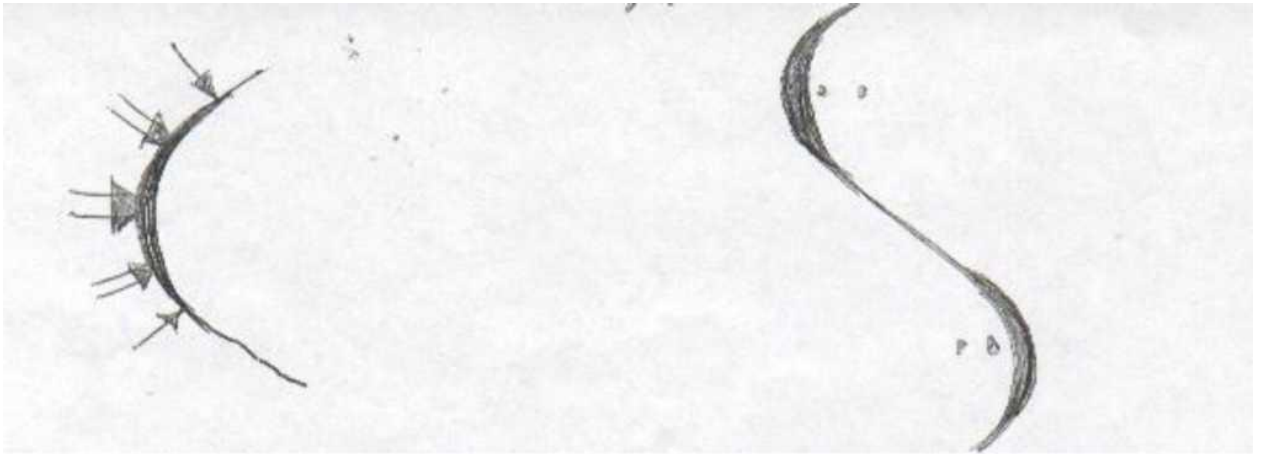


Рисунок 15 Формы поворотов в зависимости от крутизны склона.



Вариант формы дуги поворота на крутом склоне



Вариант формы дуги поворота на склоне средней крутизны



Вариант формы дуги поворота на пологом склоне

Рисунок 16 Схема вариантов выбора оптимального места начала поворота. Смотрим пересечение синей линии (восходящая линия) с черной, красной, зеленой - траектории движения спортсмена в повороте.

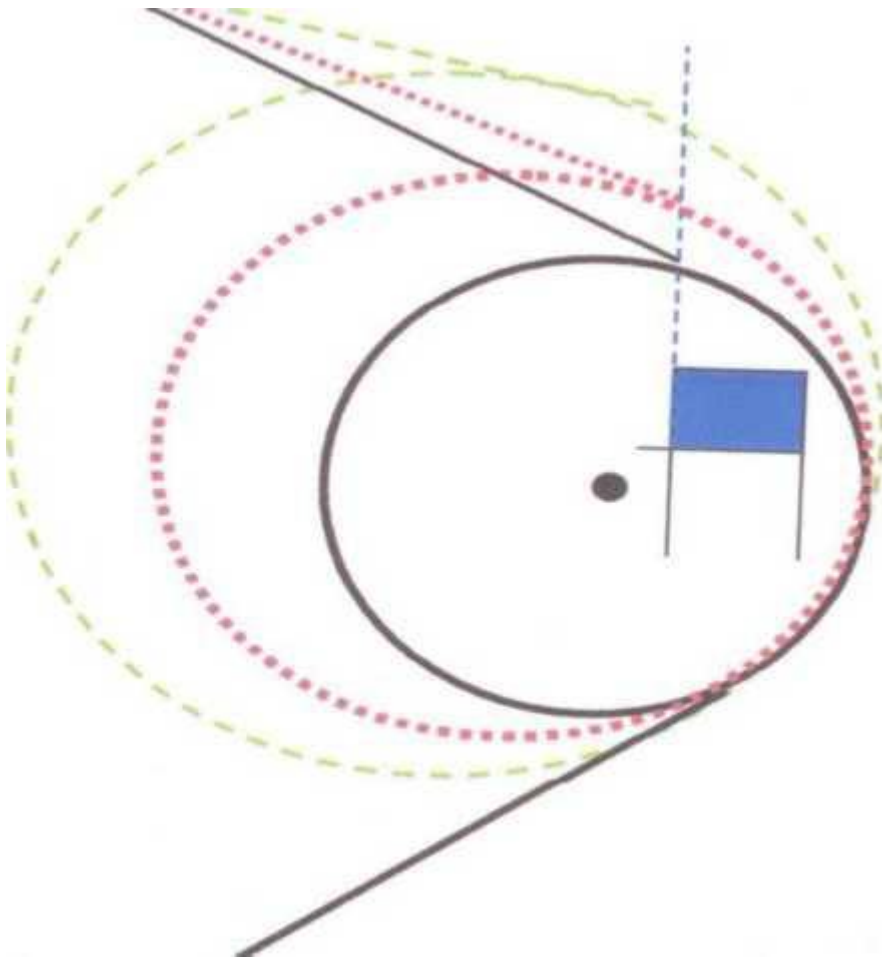
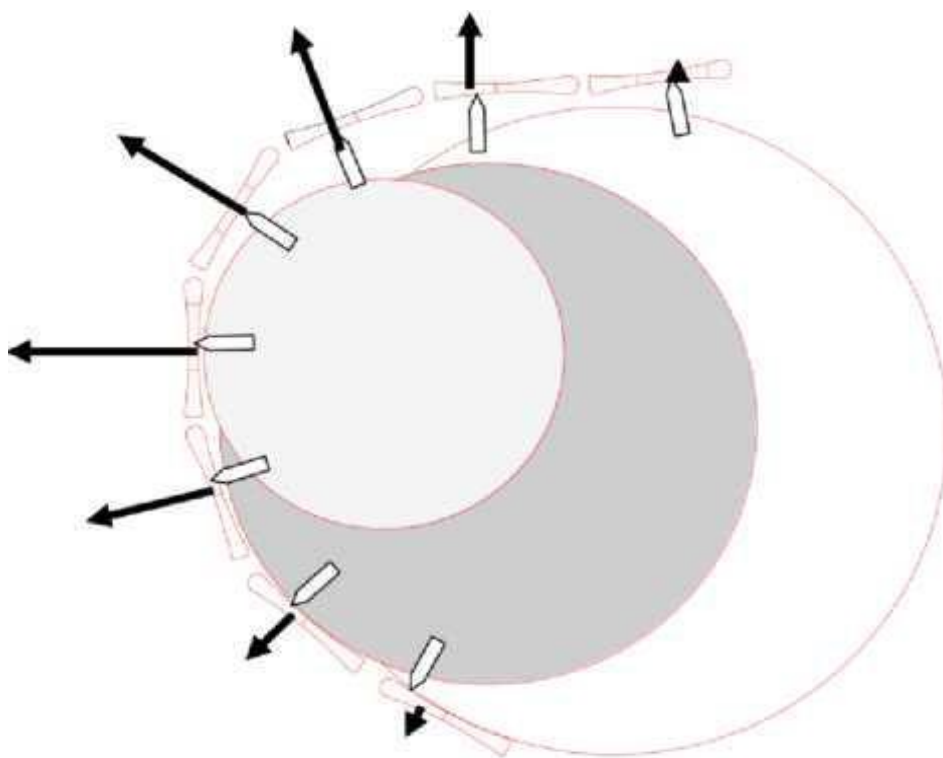


Рисунок 17 Зависимость изменения центробежной силы от радиуса в одиночном повороте.



Центробежная сила –



Реакция снега на лыжи -



Рисунок 18 Траекторию движения спортсмена в повороте всегда можно представить как движение по окружностям с разными радиусами. При этом

оптимальная траектория, радиус окружности будет зависеть от крутизны склона и постановки следующих ворот трассы.

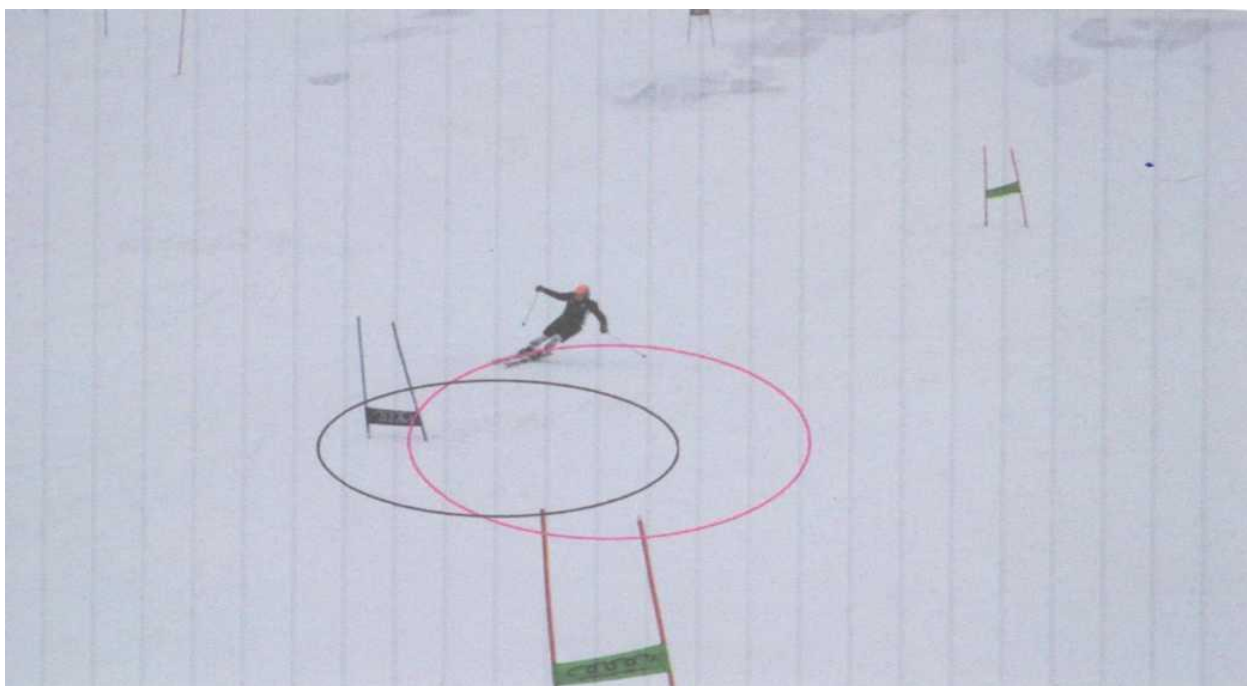


Рисунок 19 Возможные варианты выбора траектории движения спортсмена по разным окружностям в поворотах

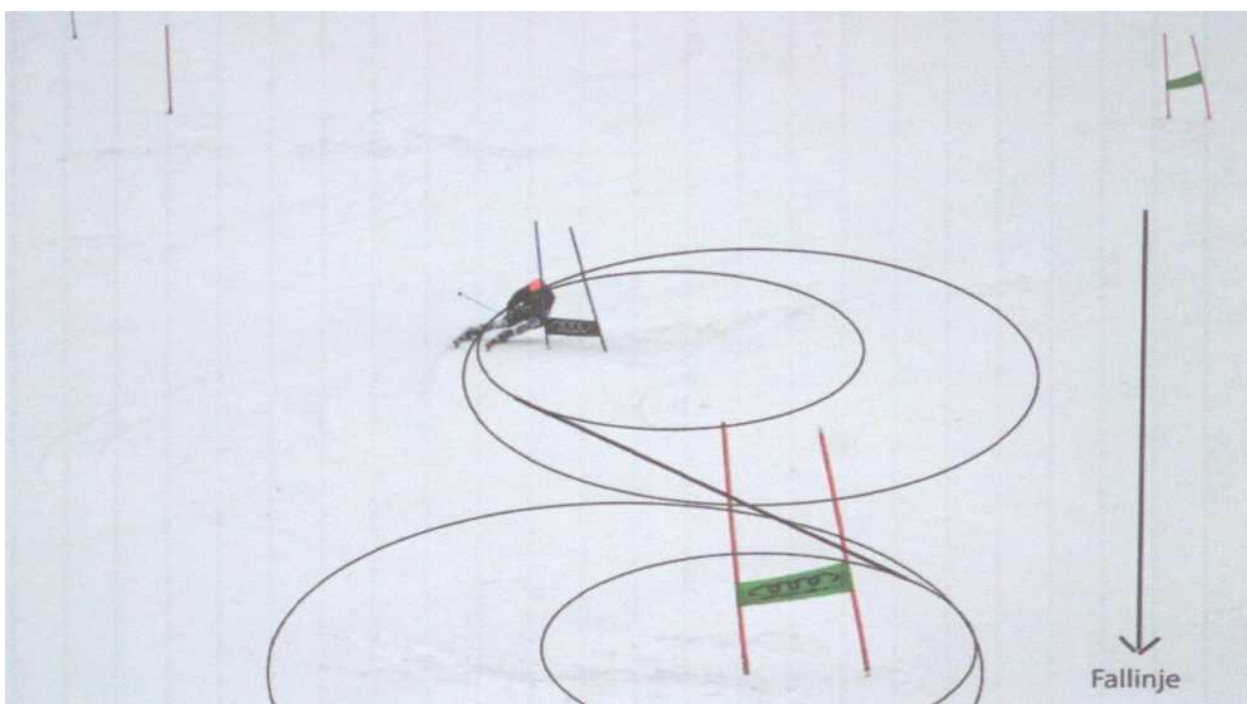
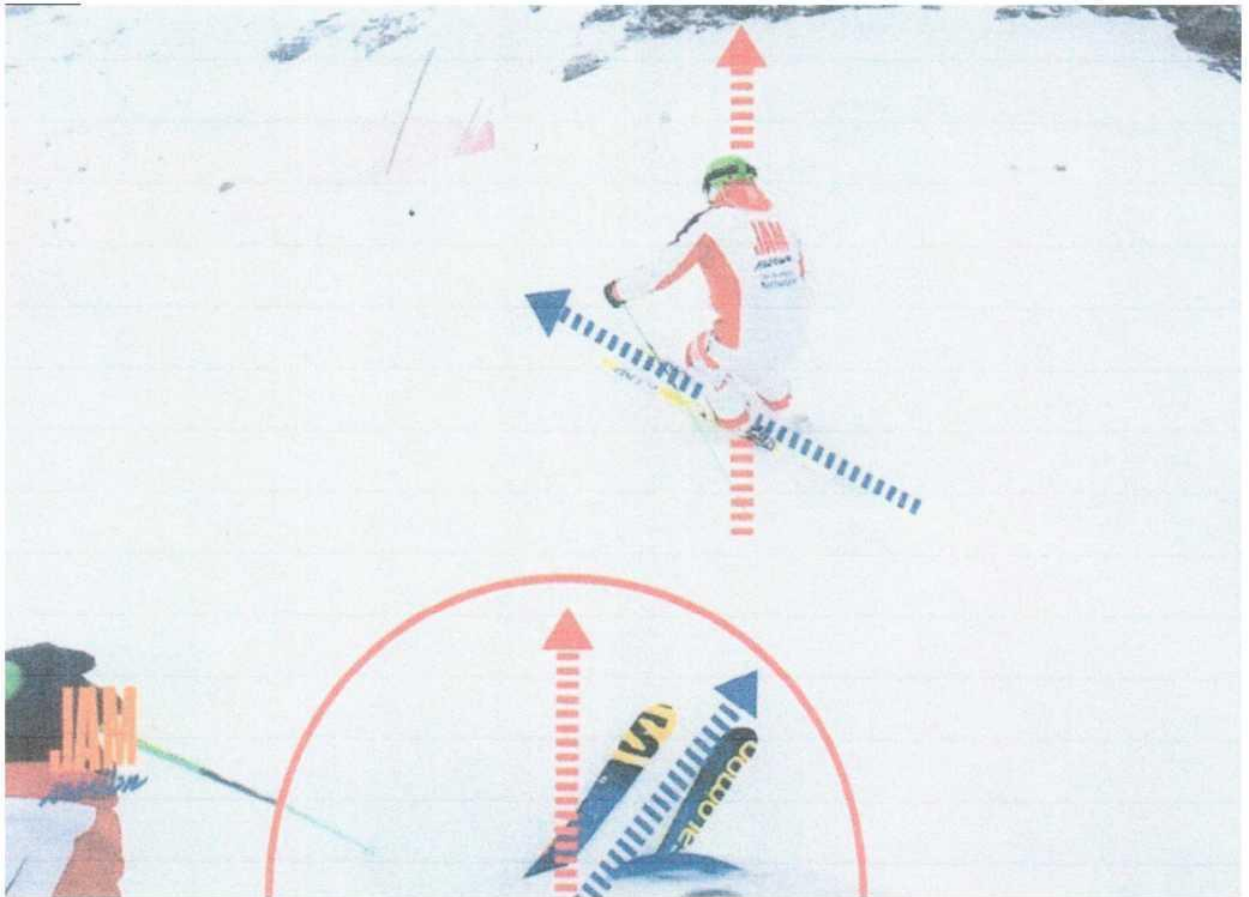


Рисунок 20 Перекрестное движение





**Значение определенных факторов горнолыжной техники**

## относительно крутизны склона.

+++ очень важно

++ важно

+ мало важно

- не важно

Склон крутой, более 15 градусов

Факторы г.л. техники	Степень важности	Действия
Чистый (карвинг) резанный поворот	+	Проскальзывание лыж в первой части поворота иногда необходимо.
Оптимальное распределение давления на лыжу	+	Внешняя лыжа, внутренняя лыжа (80/20) %.
Снижение аэродинамики	-	Не важно
Поворот относительно ЛПС		
· Короткий радиус в 1-й части	+++	Передняя часть лыжи должна быть очень активна в 1-й части поворота, продвигаясь вперед, чтобы получить хорошую хватку максимального угла кантования.
· Длинный радиус во 2-й части	++	Длинный радиус во 2-й части; избегать поворота в гору, но в то же время регулировать линию спуска
· Использование сил инерции	+	Приспособиться к использованию внешних сил.
· Использование центробежной силы	++	Хорошее напряжение на внешней стороне тела лыжника важно для баланса и поможет снижать угол кантования во 2-й части поворота.

Склон средней крутизны, 10-15 градусов

Факторы г.л. техники	Степень важности	Действия
Чистый (карвинг) резанный поворот	+++	Чистый резанный поворот с большим углом кантования лыж;
Оптимальное распределение давления на лыжу	++	Оптимальное распределение давления на лыжи внешняя/внутренняя (60/40) %;  Оптимальные передне – задние движения контролируют действия лыж
Снижение аэродинамики	+	Оставаться компактным, но движения гораздо важнее.
Поворот относительно ЛПС		
· Короткий радиус в 1-й части	+++	Передняя часть лыжи должна быть очень активна в 1-й части поворота, чувствуй напряжение на внешней части тела, ног и поддержку давления на внешней лыже (см рисунок 6.)
· Длинный радиус во 2-й части	+++	Длинный радиус во 2-й части; поддерживай напряжение тела, набирай скорость в направлении ЛПС и соединяй повороты.
· Использование сил инерции	+++	Максимальное использование внешних сил.
· Использование центробежной силы	+++	Наилучшая крутизна склона для оптимального использования техники

## Пологий склон, до 10 градусов

Факторы г.л. техники	Степень важности	Действия
Чистый (карвинг) резаный поворот	+++	Чистый резаный поворот с адаптированным углом кантования лыж;
Оптимальное распределение давления на лыжу	+++	Оптимальное распределение давления на лыжи внешняя/внутренняя (50/50) %;  Оптимальные передне – задние движения контролируют действия лыж.
Снижение аэродинамики	+++	Оставаться как можно более компактным
Поворот относительно ЛПС		
· Короткий радиус в 1-й части	+	Избегай быть слишком агрессивным.
· Длинный радиус во 2-й части	++	Длинный радиус во 2-й части; поддерживает напряжение внешней части тела, для ускорения в направлении ЛПС.
· Использование сил инерции	+	Пологий склон = малые силы инерции
· Использование центробежной силы	+++	Соответствующие передне – задние движения.  Поддержание хорошего напряжения на внешней стороне тела.

### 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 спортсменов, тем эффективнее протекает совершенствование специальных качеств и навыков.

СФП должна решать следующие задачи:

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Мурманской области по виду спорта «горнолыжный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «горнолыжный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, а также выполнение норм и требований этапа (спортивный разряд КМС).

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»

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально технической базе предусматривает:

- наличие горнолыжной трассы
- наличие тренировочного спортивного зала

- наличие тренажерного зала
- наличие раздевалок, душевых
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО») и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Минюстом России 03.12.2020 регистрационный № 61238)
- обеспечение проездом обучающихся к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и соревнований
- обеспечение обучающихся проживанием и питанием на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля
- обеспечение страхования жизни и здоровья обучающихся

Обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием:

таблица № 21

№ 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. метров	1000

8	Конь гимнастический	штук	1
9	Крепления горнолыжные на группу начальной подготовки	комплект	10
10	Лыжероллеры горнолыжные	пар	10
11	Лыжи горные	пар	10
12	Лыжи горные на группу начальной подготовки	пар	15
13	Мат гимнастический	штук	10
14	Мат защитный (для закрытия различных опор, столбов и препятствий, находящихся в зоне движения спортсменов)	штук	10 (30)
15	Машинка для заточки кантов с комплектующими дисками	штук	2(по кол-ву тренеров-преподавателей)
16	Мостик гимнастический	штук	2
17	Мяч набивной (медицинбол) (весом 1,0-5,0 кг)	комплект	3
18	Палки горнолыжные	пар	10
19	Перекладина гимнастическая	штук	1
20	Пояс утяжелительный	штук	10
21	Ратрак - снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс.	штук	1
22	Сани спасательные	штук	3
23	Скакалка гимнастическая	штук	10
24	Скамейка гимнастическая	штук	6
25	Скейтборд (роликовый)	штук	10
26	Снегоход	штук	1
27	Станок-верстак для заточки кантов для горных лыж	штук	2
28	Стенка гимнастическая	штук	8
29	Термометр наружный	штук	4
30	Термометр для измерения температуры снега	штук	1(по кол-ву тренеров-преподавателей)



31	Утюг для нанесения лыжных парафинов, мазей	штук	2(по кол-ву тренеров-преподавателей)
----	--	------	--------------------------------------

32	Утяжелители для ног	комплект	10
33	Утяжелители для рук	комплект	10
34	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	Штук (комплект)	1 (2)
35	Электробур -аккумуляторная дрель (шуруповёрт)+ сверло облегченное (диаметром 32,38,41)	комплект	5 (по кол-ву тренеров-преподавателей)
36	Для спортивной дисциплины «слалом»		
37	Короткие вешки (чарлики) + сумка для переноски	штук	154 + по кол-ву тренеров-преподавателей
38	Вешки с пружинным механизмом (диаметром 25,27,30)	штук	154
39	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог.м	288
40	Для спортивной дисциплины «слалом-гигант»		
41	Вешки с пружинным механизмом (диаметром 25,27,30)	штук	324
42	Кисточки для маркировки трасс	штук	324
43	Флаги (панели) для разметки ворот (красный,синий)	штук	162
44	Для спортивной дисциплины «супергигант»		
45	Сети безопасности «тип В» (заградительные)	пог.м	4500
46	Шест для установки защитной сети 15 м □ (тип ВД - РЕКОМЕНДОВАН F. I. S. - 0 35 мм x высота 250 см из поликарбоната, в комплекте с регулируемыми сетчатыми крючками № 2)	штук	3000
47	Палки горнолыжные на группу начальной подготовки	пар	15
48	Сетка для улавливания снега	метров	400
49	Шест для сетей улавливающих снег с крючками	штук	220
50	Стол облегченный складной для подготовки горных лыж	штук	6

51	Стол опорный для подготовки горных лыж	штук	4
52	Тиски	набор	11 ( по кол-ву тренеров-преподавателей)
53	Парафины для горных лыж (различной температуры)	комплект	11
54	Мази для горных лыж (для различной температуры)	комплект	11
55	Ускорители для горных лыж (для различной температуры)	комплект	4

56	Измерительная лента длиной 15 м, 20 м или 30 м для проверки расстояния между воротами для слалома, как указано в правилах.	штук	11
57	ЛАЗЕР - мгновенное измерение расстояния и координат точек.	штук	1
58	Инструмент для ремонта лыж ( для подрезания боковой поверхности, пластик ремонтный, канторез для горных лыж, Направляющая для напильника, Напильники (мягкий, средний, жесткий)	комплекты	11 по кол-ву тренеров-преподавателей
59	Наборы конусов различной высоты и диаметра(30 штук)	комплект	11
60	Гарелочки (фишки) на подставке	комплект	11

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

таблица № 22

№ п/п	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Крепления горнолыжные	Компл.	На обучающегося			2	3	4	3
2	Льжи горные	Компл.	на обучающегося			2	2	4	1
3	Палки горнолыжные	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1

В ФССП в виде спорта «горнолыжный спорт» на этапе НП выделение на каждого спортсмена экипировки, спортивного инвентаря и оборудования не предусмотрено. В тоже время ФССП предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой общего пользования (таблица № 1 приложения № 11 от 31.10.2022г. № 881).

**Обеспечение спортивной экипировкой групп начальной подготовки**

Таблица № 23

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки горнолыжные	пар	10
2	Лыжи горные с креплениями	пар	10
2	Защита горнолыжная (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

Таблица № 24

№ п/п	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

						Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
1	Ботинки горнолыжные	пар	На обучающегося			1	3	1	3	
2	Защита горнолыжная	Компл.	На обучающегося			2	1	2	1	
3	Комбинезон горнолыжный	штук	На обучающегося			1	3	2	2	
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	На обучающегося			1	2	1	1	
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося			1	1	1	1	
6	Носки горнолыжные	пар	На обучающегося			1	1	6	1	
7	Очки защитные	Компл	На обучающегося			1	1	1	1	
8	Перчатки горнолыжные	пар	На обучающегося			1	2	2	1	
9	Термобелье спортивное	Компл.	На обучающегося			1	2	1	1	

10	Чехол для лыж	штук	На обучающегося			1	2	1	2
11	Шлем	штук	На обучающегося			1	3	1	3

## **Кадровые условия реализации Программы**

Основным условием реализации Программы является укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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 «сноуборд», 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 27.04.2023 № 362н, Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" (Зарегистрирован 27.05.2022 № 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 Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 363н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"(Зарегистрирован 29.05.2023 № 73527).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий сотрудники используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки);
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## Перечень информационного обеспечения Программы.

### Список литературных источников:

1. Бонез О, Можуа Ж. Лыжи по-французски. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 207 с. 5. Бунчук, М. Ф. Организация физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
2. Былеева, Л.В., Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеев, И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 24 с.
3. Волков, В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
5. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 2, с. 36-39.
6. Жубер, Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х // Горные лыжи. Ski. 2001, № 3, с. 48-51. 13. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 199 с. 14. Зимкин, Н.В. Физиология человека. Учебник. - 5-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 496 с. - (Учебник для институтов физической культуры).
7. Зырянов, В. А. Подготовка горнолыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 191 с.
8. Карлышев, В. М. Комплексный текущий контроль в подготовке горнолыжников старших разрядов // Комплексный контроль и индивидуальная подготовка спортсменов старших разрядов. - Л.: ЛНИИФК, 1983. - с.17-20.
9. Килли, Ж.-К. На лыжах вместе с Килли. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 217 с.
10. Кузнецов, А.Ф. Специальная физическая подготовка горнолыжников в осенне-летнем периоде // Лыжный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1982. Вып. 2. - с. 51-55.
11. Лисовский А.Ф. Техника и тактика горнолыжного спорта: рассмотрение понятий с позиций системного подхода // Теория и практика физической культуры. 2005, №11, с. 31-34.
12. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
13. Международные правила лыжных соревнований (FIS).
14. Межоха, Т. С. Белые звезды Альп. - М.: Советская Россия, 1972.
15. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев-Штиинца, 1983.
16. Орехов Л.И., Дельвер П.А. Тренировка горнолыжников: Учебное пособие. -АлмаАта.: КазГИФК, 1983. - 91 с.
17. Пернич, Г., Штаудахер А. Общефизические тренировки в горнолыжном спорте: От базового этапа до этапа совершенствования мастерства / Серия специализированных публикаций Австрийской федерации лыжного спорта.
18. Пуни, А.Ц. О психологических особенностях соревновательной борьбы в различных видах спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1970.



19. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / [Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др.]; Под общ. ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.: ил.
20. Теория и методика физического воспитания / под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. Том 2, 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256с.
21. Фарфель, В.С., Коц Я.М. Физиология человека (с основами биохимии). - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 288 с.
22. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.
23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

## **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://sport.gov-murman.ru> - Министерство спорта Мурманской области.
3. <http://www.fgssr.ru> - Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России.
4. <http://www.fis-ski.com> - Интернациональная лыжная Федерация.
5. <http://pashasurf.narod.ru/skibook.htm> - Книги, учебники, самоучители и видео по горным лыжам и сноуборду.
6. [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru) - Спорт и здоровье.
7. [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru) - Теория и методика физической культуры и спорта.
8. <http://www.teoriya.ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
9. <http://www.rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство.
10. <http://www.roc.ru> - Олимпийский комитет России.
11. <http://www.olympic.org> - Международный олимпийский комитет