



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Шестаков Павел Сергеевич, тренер сборной команды России по горнолыжному спорту;

Будорацкий Геннадий Иванович, тренер сборной команды России по горнолыжному спорту.

Рецензент:

Кравчук Татьяна Анатольевна, заведующий кафедрой теории и методики туризма и рекреации, кандидат педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

## Оглавление

Пояснительная записка .....	5
I. Общие положения .....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» .....	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» .....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» .....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «горнолыжный спорт» .....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	24
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	27
III. Система контроля .....	28
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» .....	28
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	30
IV. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт» .....	30
4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки .....	31
4.1.1. Структура годичного цикла .....	31
4.1.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств .....	33
4.1.3. Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий .....	34
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	34
4.2.1. Этап начальной подготовки .....	34
4.2.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	51
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства .....	73
4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства .....	76

4.2. Психологическая подготовка.....	77
4.3. Требования к технике безопасности .....	78
4.4. Учебно-тематический план .....	80
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	80
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».....	81
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».....	81
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» .....	81
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».....	82

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03. 2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ 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» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.03.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 №850 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Примерная программа);

– приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 878).

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт».

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих Программы (далее – Организации).

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «горнолыжный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее также - лица, проходящие спортивную подготовку, обучающиеся, спортсмен, юные горнолыжники, горнолыжники, лыжники) в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества



обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	7
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

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

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема Программы, установленного ФССП и представленного в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт» устанавливается в часах и не должна превышать максимум:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

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

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

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

Формами организации учебно-тренировочных занятий (далее также – занятия, тренировки) являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

#### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для**

подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень мероприятий и их продолжительность, отмеченные в ФССП, представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 4.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

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

*Примечание:* в таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «горнолыжный спорт».

Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (таблица 5).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации.

Учебный план разрабатывается с учетом продолжительности этапов спортивной подготовки, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Таблица 5 – Годовой учебно-тренировочный план (примерный образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	68	84	126	178	200	224
2.	Специальная физическая подготовка	90	124	134	204	236	256
3.	Спортивные соревнования	-	6	42	70	100	114
4.	Техническая подготовка	60	74	120	236	320	412
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	5	6	18	28	34	50
6.	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	4	6	12	16	18	24
7.	Инструкторская практика	-	-	22	34	48	60

8.	Судейская практика	-	-	22	34	48	60
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	12	16	18	24
10.	Восстановительные мероприятия	3	6	12	16	18	24
11.	Общее количество часов в год	<b>234**</b>	<b>312**</b>	<b>520**</b>	<b>832**</b>	<b>1040**</b>	<b>1248**</b>

\*\* минимальные показатели общего количества часов в год по всей строке «Общее количество часов в год»



## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией.

Профориентационная работа. Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание. Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность

к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с ветеранами спорта, презентации на темы: Спортсмены – герои Великой Отечественной войны, Спортсмены – герои локальных войн и др.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Представленный образец календарного плана воспитательной работы в таблица 6 носит ориентировочный характер.

Организация может изменить, сократить или дополнить календарный план воспитательной работы в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

Таблица 6 – Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение	В течение года

		<p>и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в таблице 7 является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

Таблица 7 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по Правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На ЭНП в виде спорта «горнолыжный спорт» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.



Таблица 8 – Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку.
	Судейская практика	Рекомендуется участие обучающихся в качестве волонтера и помощника судьи.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта
Этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности.
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных

		соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта
--	--	--

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «горнолыжный спорт».

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и самостоятельно может разработать иную форму планирования.

Таблица 9 – План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
Этап начальной подготовки до года	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
Этап начальной подготовки свыше года	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
Этап высшего спортивного мастерства	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- 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).

На УТЭ:

- 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;

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

На ССМ:

- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки для зачисления и перевода на соответствующий этап представлены в Приложениях №№ 6-9 ФССП по виду спорта «горнолыжный спорт».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начало и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Далее по тексту в главе IV методических рекомендаций при использовании словосочетания «скоростные дисциплины» будут подразумеваться спортивные дисциплины – «скоростной спуск», «супер-гигант», при использовании словосочетания «технические дисциплины» – спортивные дисциплины – «слалом», «слалом-гигант».

## **4.1. Общие рекомендации по программному материалу по этапам спортивной подготовки**

### **4.1.1. Структура годичного цикла**

Структура годичных циклов спортивной подготовки состоит из микроциклов, мезоциклов и макроциклов.

**А)** Микроцикл состоит из нескольких учебно-тренировочных занятий в сочетании с восстановительными днями. Длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней.

Встречаются следующие типы микроциклов: втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма обучающегося к напряжённой учебно-тренировочной работе.

Ординарные микроциклы характеризуются равномерным возрастанием учебно-тренировочных нагрузок, значительных по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности.

Ударные микроциклы характеризуются высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости.

Подводящие микроциклы строятся по правилам непосредственного подведения к спортивным соревнованиям.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с регламентом спортивных соревнований.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

**Б)** Мезоцикл включает в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов и содержит от 2 до 6 микроциклов. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению

специфической учебно-тренировочной работы в последующих мезоциклах.

**Базовые мезоциклы.** В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствование уровня физической, технической, тактической и психической подготовленности обучающегося.

Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуется применением соревновательных и специально-подготовительных упражнений.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для целенаправленной тактической и психологической подготовки. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Соревновательные мезоциклы проводятся в течение годового цикла на протяжении 6 – 8 месяцев.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы характеризуются наиболее мягким учебно-тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

**В) Макроцикл.** Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Годичный макроцикл спортивной подготовки делится на определенные периоды: подготовительный, соревновательный и переходный каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов спортивной подготовки, специфическую динамику учебно-тренировочных нагрузок.

Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки спортивных соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Период (этап по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов, развитие силы, быстроты, выносливости, формирование двигательных навыков	1 этап – весенне-летний
	Совершенствование технических элементов. Развитие специальных физических качеств,	2 этап – летне-осенний



	совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	3 этап – зимний
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований и высоких тренировочных нагрузок. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до одного месяца

На ЭНП годичный макроцикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. Структура годичного макроцикла на ЭНП состоит из микроциклов в каждом из которых осуществляются обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаются задачи, обеспечивающие прочный фундамент уровень общей подготовленности обучающихся.

Начиная с УТЭ годичный макроцикл включает в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды и может быть как одноцикловым, так и двухцикловым, трехцикловым в зависимости от календаря спортивных соревнований.

#### 4.1.2. Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития обучающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т. д.

Сенситивные периоды развития физических качеств у обучающихся необходимо учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки (таблица 11).

Таблица 11 – Сенситивные периоды развития физических качеств

Физические качества	Возраст, лет	
	Девушки	Юноши
Гибкость	6-9	6-9

Быстрота первый период	6-8	7-9
Быстрота второй период	11-13	13-16
Аэробные возможности	11-14	13-15
Анаэробные возможности	13-16	16-19
Сила	12-15	16-18
Координационные способности	8-12	8-12

### 4.1.3. Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Соблюдение правил безопасности и дисциплины в период учебно-тренировочного процесса горнолыжным спортом предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травм. Каждый тип упражнений имеет свои потенциальные опасности и может потребовать использования специализированного оборудования.

Перед тренировкой нужно сделать разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к будущей нагрузке. Лучшим вариантом станут умеренные кардионагрузки, способствующие напряжению мышц и усиливающие кровоток, который обеспечит организм достаточным количеством кислорода для предстоящей эффективной работы. После разминки мышцы станут эластичнее, а это уберезет спортсменов от растяжений и надрывов.

Разминку следует начинать с разогрева мышц, с подготовки всех суставов начиная с пальцев рук и ног, потом запястий, голеностопов, локтевых и коленных суставов, плечевых суставов и таза. Далее все отделы позвоночника. После разогрева мышц и разминки суставов необходимо выполнить растяжку. Только после качественной разминки следует приступать к основной части учебно-тренировочного занятия.

*Сокращенные обозначения по тексту:*

*FIS - Международной федерации лыжного спорта и сноуборда;*

*SL – аббревиатура, принятая FIS для дисциплины слалом;*

*GS – аббревиатура, принятая FIS для дисциплины слалом - гигант*

## 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

### 4.2.1. Этап начальной подготовки

При проведении учебно-тренировочных занятий на ЭНП необходимо руководствоваться принципами обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья.

Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

Основные задачи ЭНП:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья спортсменов.

### **Рекомендации по видам спортивной подготовки с упражнениями для развития физических качеств**

#### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся, повышение функциональных возможностей организма.

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости:*

- сгибания в коленных суставах (обе ноги);
- сгибания в коленных суставах (одна нога);
- последовательные прыжки на обеих ногах;
- подъем на тумбу;
- прыжок согнув ноги – вытянув ноги;
- переменный шаг вперед, в сторону;
- икроножная мускулатура;
- упражнения с мышцами большой берцовой кости;
- обратная сторона бедра – упражнение на сгибание;
- отводящие-приводящие мышцы – упражнение с партнером;
- упражнения с мышцами живота;
- упражнения с мышцами спины;
- упор сгибая руки;
- подтягивания на руках;
- варианты упора лежа;
- упор по диагонали;
- упор сбоку;
- борьба вдвоем коленями;
- комбинированные упражнения;
- сгибание в коленных суставах обеих ног / одной ноги на координацию.

### *Упражнения для развития взрывной силы*

В учебно-тренировочное занятие по развитию взрывной силы входят 30-60 прыжков или упражнений на взрывную силу в 5-8 серий, причем минимальная пауза между сериями должна составлять 3 мин.!

Существенной предпосылкой для эффективного выполнения тренинга на взрывную силу является предшествующий отдых. Тренировки на взрывную силу проводятся последовательно в течение всего года.

Рекомендуем следующие упражнения: 5-ти - 10-ти кратный прыжок; слалом между лежащими медицинскими мячами; прыжки через барьеры различной высоты с изменением направления; прыжки с преследованием.

### *Упражнения для развития быстроты*

Упражнения на развитие быстроты в тесном контакте с бегом, играми.

Время, отведённое на выполнение упражнений на быстроту, не должно превышать 6-8 сек., отдых между сериями - около 1-3 минут. Число серий составляет 4-8. Для развития быстроты проводят игровые учебно-тренировочные занятия по следующему алгоритму: например: 5 минут игры, 10 мин. перерыв.

Рекомендуемые упражнения:

- беговые упражнения (спринт, бег с преследованием);
- эстафетные игры;
- подвижные игры;
- упражнения для развития скоростных способностей: бег 20, 30, 40, 50, 60 метров; стартовые ускорения из различных исходных положений на 10, 20, 30 метров; челночный бег 2x10, 3x10, 4x10 метров;
- плавание (дистанция до 15 метров);
- короткие старты в подвижных, спортивных играх, в эстафетах;
- бег на дистанциях 20, 30, 40, 50 метров с незначительным отягощением (пояс, манжеты);
- бег 20, 30, 40, 50, 60 метров с ускорением в гору, под гору.

### *Упражнения на развитие выносливости*

Упражнения на развитие выносливости с аэробной нагрузкой и выполнение их с низкой интенсивностью. Объем нагрузки должен увеличиваться последовательно с 5-10 мин. до 20-40 мин. С возрастающей длительностью нагрузки должна неизбежно снижаться интенсивность.

Рекомендуемые упражнения: бег, ходьба; бег с оценкой дистанции; бег с возвращением; «биатлон» (бег, броски мячей по целям), «дуатлон» (бег, велосипед); со снарядами; игры (салки, с мячом); комбинация игры и бега.

Упражнения на развитие общей выносливости: бег по пересеченной местности; кроссовая подготовка; велоподготовка; элементы спортивных игр, подвижные игры,

преодоление полосы препятствий; круговая тренировка со специальными упражнениями; прыжки; плавание.

Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: бег 200, 300, 400 метров; бег с изменением направления; выпрыгивания из полу/полного приседа с продвижением вперед/на месте, в стороны, спиной вперед; прыжки вверх с подтягиванием коленей к себе; прыжки в длину; прыжки на низкую тумбу (15, 30 и 60 секунд); прыжки на тумбу на одной ноге (15-20 секунд); тройной прыжок, прыжки; бег по окружностям, диагоналям; висы; отжимания от пола;

#### *Упражнения на развитие гибкости*

Упражнения проводятся в разогретом состоянии под контролем (медленное занятие позы растяжения – краткое удерживание позиции либо старательное удержание баланса), ни в коем случае не толчками, с повторами 10-15 раз.

Упражнения на развитие подвижности в суставах: круговые движения на все суставы с максимальной амплитудой; «мосты»; «шпагаты»; наклоны; махи; выпады вперед и в сторону; отводящие и приводящие движения в тазобедренном, коленном, тазобедренном суставах; статические упражнения на растягивание мышц; динамические упражнения на подвижность и выворотность в суставах.

#### *Упражнения на развитие координационных способностей:*

- упражнение на равновесие (балансировка на линии, на гимнастическом бревне, перевернутой скамье, перекладине на полу, брусьях);
- прыжки на мини-трамплине;
- бег через обручи;
- гимнастика;
- упражнения на снарядах;
- упражнения для развития двигательных-координационных способностей: мини-футбол; баскетбол; ручной мяч; передача мяча на месте и в движении от груди, с отскоком от пола, из-за головы, из-за плеча одной рукой, с разворота с вращением на 360 , 180; броски и прием мяча (теннисного); подвижные игры, эстафеты; ходьба на равновесие на незначительной высоте; катание на роликовых коньках; прыжки на батуте, подкидном мостике; прыжки в воду с различными заданиями; кувырки, стойки, перевороты и другие несложные акробатические упражнения.

#### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) направлена на развитие специальных физических качеств.

Рекомендуется использовать упражнения на развитие специальных физических качеств:

- упражнения для развития ловкости: ходьба по гимнастическому бревну, скамейке, бег с изменением направления, поворотами и преодолением препятствий,

бег змейкой, упражнения на координационной лестнице, прыжки на акробатической дорожке, кувырки и их разновидности, командные эстафеты;

- упражнения для развития динамического равновесия: бег змейкой, бег с быстрым изменением направления движения и с поворотами, прыжки с поворотами и выполнение различных движений в полете, упражнения на бревне, прыжки через шнур (15 см), напрыгивания на ступеньки из стороны в сторону, боковые напрыгивания на ступеньки.

В рамках СФП выполняется имитация спусков и поворотов, закрепление деталей техники «сухого слалом», используются различные упражнения на роликовых коньках (упражнения на статическое равновесие при малой опоре, упражнения на плоской поверхности, упражнения на склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров, а также подвижные игры на роликовых коньках).

*Имитация спусков и поворотов:*

- имитационные прыжки из глубокого приседа и полуприседа; имитация работы рук на месте и в движении с использованием палок; имитация работы рук и ног на месте; имитация работы рук и ног с продвижением вперед из стороны в сторону с одной на одну, с двух на две (в гору и под гору); имитация работы рук и ног в прыжках различной амплитуды правым и левым боком, спиной; имитационные прыжки различной амплитуды и темпа с использованием препятствий и без них.

*Упражнения на роликовых коньках:*

- упражнения на статическое равновесие при малой опоре: приседания, наклоны влево и вправо, одновременные наклоны роликовых коньков внутрь и наружу, поочередное стояние, то на правой, то на левой ноге; перенос вес тела на разные ноги, сгибание внутренней ноги; переступания; правильные падения;

- упражнения на плоской поверхности: бег по прямой линии с попеременным отталкиванием ног и дальнейшим скольжением; бег елочкой; бег по кругу; бег по заданной траектории, по восьмерке в ограниченном пространстве; повороты в обе стороны; использование тормоза при торможении; торможение поворотом;

- упражнения на плоскости и склоне до восьми градусов, длиной 25-30 метров: скольжение на параллельных роликовых коньках по прямой, приседания, наклоны, попеременное поднимание правой и левой ноги, скольжение на одной ноге; невысокие прыжки, пружинки, фонарики; прыжки через линию параллельную линии падения склона; повороты в обе стороны; скольжение в горнолыжной стойке (с палками);

- подвижные игры на роликовых коньках («Кошки-мышки» по восьмерке, «Салочки» на ограниченной плоскости (квадрат со стороной 15 метров);

- эстафеты;

- сухой слалом.

*Упражнение на развитие специальной силовой выносливости:*

- упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, приседания, pistolетки на правой, левой ноге и т.д.);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом специальных поясов и манжетой;
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с возвышения 50-70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх);
- статические упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении;
- упражнения с использованием внешних предметов (гантелей, дисков, набивных мячей, веса партнера и т.п.);
- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, против ветра и прочее).

**Техническая подготовка**

*Основные задачи:*

1. Формирование основных двигательных умений и навыков для освоения приемов горнолыжного спорта;
  - переднее / заднее движение на лыжах;
  - вращательные / контр - вращательные движения на лыжах;
  - вертикальные движения;
  - боковые (латеральные) движения на лыжах;
2. Формирование умений и навыков спусков по усложняющемуся рельефу склона и разному состоянию снежного покрова (укатанный, не укатанный, свежий снег, леденистые покрытия);
3. Формирование навыков использования горнолыжного инвентаря (умение застегивать и расстегивать крепления),
4. Формирование навыков использования горнолыжных подъемников (посадка, движение на буксировочном подъемнике, высадка);
5. Формирование навыков при спусках с маркировкой.

Рекомендуемые упражнения представлены в таблице 12.

***Особенности организации учебно-тренировочного процесса по технической подготовке***

Особенности организации учебно-тренировочного процесса на ЭНП предполагают использовать игровой метод; движение на лыжах по пересеченной местности, исследование различных трасс.

*Постановка трасс.* Большая часть времени проводится на обучающих трассах, чтобы спортсмен мог научиться / практиковать правильную технику.

*Тип поворотов.* Повороты малого, среднего и большого радиуса. Размер и форма поворота формируется лыжником. На учебно-тренировочных занятиях подчеркивается большое разнообразие форм и размеров поворотов. Умение выполнять короткие, быстрые ритмичные повороты.

*Местность (рельеф).* Ознакомление с зоной катания, походы вокруг зоны катания, свободные спуски.

*Технические дисциплины.* Обучение упражнениям на трассах с препятствиями. Приобретение навыков при поворотах в высокой стойке скоростного спуска.

*Скоростные дисциплины.* Базовая стойка скоростного спуска на укатанных трассах под низким углом. Развитие и формирование умений прыгать с обеих ног. Формирование устойчивой стойки скоростного спуска на более сложных трассах.

*Спортивная стойка и баланс.* Повороты среднего радиуса на параллельных лыжах, сохраняя баланс (передний-задний, боковой, вращательный). Верхняя часть тела (таз и туловище) ориентированы вниз по линии падения склона. Балансировка на внешней лыже. Вращение ног не зависимо от верхней части тела (туловища и таза) инициируя повороты малого радиуса. Позиция остается перпендикулярной при изменениях уклонов местности.

*Навыки (вращения, кантования и давление).* Разнообразные движения, например: в плуге, параллельные, сходящиеся и расходящиеся шаги, коньковый ход и т. д., ведущие к доминированию движений на внешней лыже. Перенос веса тела, движения с ноги на ногу и прыжки с обеих ног. Поворот обеих ног в одном направлении. Доминирование на внешней лыже на протяжении всего поворота и осознание ориентации лыж на снегу. Навыки вращения, кантования и давления в пределах лыжного поворота.

*Координация движений.* Одновременное вращение ног с сохранением параллельного соотношения между лыжами. Соскальзывание вниз склона на верхних кантах, сохраняя параллельность лыж. Сгибание и разгибание нижней части тела активно и реактивно в определенных ситуациях. Вращение ног плавное, которое можно дополнять движениями сгибания и разгибания ног. Вращение нижней части тела начинает демонстрировать разделение от верхней части тела. Верхняя часть тела демонстрирует стабильное положение, дополненное постановкой рук, способствующей действиям с палками.

*Стратегии конкуренции.* Формирование навыков с помощью оценки технических элементов. Формирование навыков в соревновательной практике.



Таблица 12 – Упражнения по технической подготовке

Наименование упражнения	Приемы обучения/упражнения	Методические указания
Упражнения с использованием снаряжения	<p>Упражнения на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попеременно поднять правую/левую ногу;</li> <li>- сделать маленькие прыжки;</li> <li>- сгибание коленей;</li> <li>- наклоны (касаясь головок креплений);</li> <li>- несколько раз присесть (касаясь задней части креплений);</li> <li>- наклоны в стороны (попеременно касаясь правого и левого ботинка);</li> <li>- маятниковые движения вперед-назад (с открытыми-закрытыми глазами);</li> </ul> <p>Упражнения в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги вокруг носков и пяток лыж;</li> <li>- шаги по прямой без скольжения;</li> <li>- шаги с небольшой сменой направления;</li> <li>- скользящие шаги по склону с небольшими перегибами;</li> <li>- небольшой подъем по склону «лесенкой, елочкой»;</li> <li>- развороты на месте «махом» в правую-левую сторону 180 и 360;</li> <li>-</li> </ul>	<p>- Проверить снаряжение. Научить пользоваться снаряжением и выполнять элементарные движения на лыжах. Объяснить и показать общее устройство снаряжения. Объяснить и показать, как застегивать и расстегивать крепления. Объяснить, как правильно падать, показать, как нужно вставать.</p>
Подъемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем лесенкой;</li> <li>- подъем елочкой</li> </ul>	<p>Лыжи параллельны и перпендикулярны линии падения склона. Вверх по линии падения склона, носки лыж разведены.</p>
Основная стойка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжи параллельно (на ширине бедер);</li> <li>- вес распределен равномерно на обе лыжи;</li> <li>- голеностопные, коленные и тазобедренные суставы слегка согнуты;</li> <li>- корпус слегка наклонен вперед;</li> <li>- руки перед собой (слегка согнуты в локтях), кисти рук в поле зрения;</li> </ul>	<p>Выполнить спуск, фиксируя внимание на выполнение основной стойки.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимая основную стойку быть раскованным;</li> <li>- все перечисленные упражнения делать из основной стойки;</li> <li>- учитывать, что ученики со слабыми</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- палки направлены по диагонали назад вниз (или без палок);</li> <li>- смотреть вперед.</li> </ul> <p>Упражнения в спуске по склону с выкатом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спуск в основной стойке;</li> <li>- сгибая / разгибая ноги в голеностопных и коленных суставах;</li> <li>- касаясь руками колен;</li> <li>- касаясь руками внешних сторон ботинок;</li> <li>- с маленькими прыжками;</li> </ul>	<p>координационными способностями нуждаются в большем количестве времени для обучения и в неоднократном повторении упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- делать каждое упражнение сначала на месте, а потом в движении.</li> </ul>
Упражнения на баланс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны попеременно вправо и влево (касаясь рукой внешней стороны ботинок);</li> <li>- попеременное поднятие пяток лыж;</li> <li>- маленькие шаги вправо и влево;</li> <li>- скользящие шаги;</li> <li>- полповорота переступанием (делая маленькие шаги, поднимая всю лыжу);</li> </ul> <p>спуск по диагонали (в одну сторону, затем в другую)</p>	Выполнять во время спуска
Стойка «плуг»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- носки лыж вместе, пятки разведены;</li> <li>- лыжи на внутренних кантах, вес распределен равномерно;</li> <li>- голеностопные, коленные и тазобедренные суставы слегка согнуты;</li> <li>- корпус слегка наклонен вперед;</li> <li>- руки перед собой, слегка согнуты в локтях;</li> <li>- палки направлены по диагонали назад и вниз (или без палок);</li> <li>- взгляд вперед</li> </ul> <p>Принять стойку «плуг» из «основной стойки».</p>	<p>Из стойки плуг с небольшим разгибанием в ногах (в направлении движения) уменьшаем угол закатки и ширину плуга, начинаем скользить. Скользим с стойке «плуг». Плавно сгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах), с вращением стоп увеличиваем ширину плуга и угол закатки, замедляем движение, останавливаемся в стойке «плуг».</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после объяснения элемента показать остановку (чтобы все видели остановку);</li> <li>- избегать односторонней, задней, излишне передней и слишком широкой стойки «плуг».</li> </ul>
Спуск в плуге	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отводя попеременно пятку одной лыжи, затем другой;</li> <li>- переступанием;</li> <li>- прыжком;</li> <li>- с давлением на лыжи, за счет сгибания ног (в голеностопных и коленных суставах)</li> <li>- и небольшим вращением стоп</li> </ul>	

	<p>Упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спуск в основной стойке, на выкате принять основную стойку «плуг», остановиться;</li> <li>- спуск в плуге с остановкой на выкате;</li> <li>- спуск, чередуя широки, узкий плуг;</li> <li>- спуск в плуге с остановкой на склоне, продолжить движение и остановиться в указанном месте;</li> <li>- спуск в плуге по диагонали в одну и в другую сторону;</li> </ul> <p>спуск в плуге по диагонали с вращением верхней лыжи в одну и другую сторону</p>	
Поворот в плуге	<p>Упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пол поворота в плуге с линии ската;</li> <li>- «гирлянда» с линии ската;</li> <li>- одиночный поворот в плуге (через линию ската);</li> <li>- связанные повороты в плуге;</li> <li>- повороты в плуге с изменением ритма, радиуса, скорости и склона;</li> </ul> <p>Технические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держать в повороте обе руки на поясе;</li> <li>- держать в повороте лыжные палки горизонтально перед собой;</li> <li>- в повороте внутренняя рука на тазобедренном суставе, внешняя впереди;</li> <li>- в повороте внешняя рука на тазобедренном суставе, внутренняя впереди;</li> <li>- приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи;</li> <li>- держать руки на плечах / за спиной</li> </ul>	<p>Скользим в плуге по диагонали, увеличиваем угол закатовки стопой (будущей внешней лыжи. Разгибая ноги (в голеностопных, коленных суставах), увеличиваем давление на внешнюю лыжу, скользим к линии ската. Начинаем сгибать ноги (в голеностопных и коленных суставах), пересекаем линию ската. Ведем поворот, продолжая контролировать давление на внешнюю лыжу, сохраняя стойку «плуг» и оптимальную ангуляцию.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понять повороты с вертикальной работой за счет давления на внешнюю лыжу;</li> <li>- постоянно контролировать переднезадний баланс и стойку «плуг».</li> </ul>
Обучение пользованию подъемником	<p>Сделать упражнение – «тянуть – передвигать» обучающегося на ровном месте</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (симулируя движения на подъемнике с помощью лыжной палки или бугеля</li> </ul>	<p>Обучить способу выхода из подъемника;</p> <p>Сделать пробный подъем на подъемнике (с помощью тренера);</p> <p>Сделать подъем на подъемнике</p>
Траверс (кантование).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжи на верхних кантах, параллельно друг другу на ширине бедер;</li> </ul>	<p>Из стойки «плуг» по линии ската встаем в основную стойку, начинаем скользить. Стопами увеличивая</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги согнуты в голеностопных, коленных суставах и слегка в тазобедренных;</li> <li>- вес тела на нижней лыже;</li> <li>- верхняя лыжа чуть впереди нижней;</li> <li>- корпус слегка наклонен вперед и направлен по вектору движения носков лыж;</li> <li>- руки перед собой слегка согнуты в локтях (проекция верхней руки выше верхней лыжи);</li> <li>- палки направлены назад и вниз;</li> <li>- взгляд вперед;</li> </ul> <p>все оси параллельны (показать)</p> <p>Принять стойку траверс на месте, проконтролировать параллельность осей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лыж, колен, бедер, плеч, рук;</li> <li>- проконтролировать параллельность в частях тела – голень, спина.</li> </ul> <p>Упражнения (делать в обе стороны):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем лесенкой сохраняя стойку траверс (делать в обе стороны);</li> <li>- сделать траверс (контролируя параллельность осей);</li> <li>- траверс «самолет» (нижняя рука направлена вниз, верхняя направлена вверх);</li> <li>- траверс (нижняя рука на тазобедренном суставе, верхняя впереди);</li> <li>- траверс поднимая пятку верхней лыжи несколько раз;</li> <li>- траверс с переступанием вверх в новый след;</li> <li>- траверс из основной стойки с линии ската;</li> </ul> <p>Технические упражнения (сделать в обе стороны).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- траверс – руки на поясе;</li> <li>- траверс – палки на плечах;</li> <li>- траверс – палки перед собой;</li> <li>- чередуем траверс – соскальзывание – траверс. Повторить несколько раз;</li> </ul>	<p>закантовку лыж, принимаем стойку «траверс». Скользим на верхних кантах в стойке «траверс» и увеличиваем угол закантовки, сгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах), с оптимальной ангуляцией, контролируя параллельность осей.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснить понятие «ангуляция» на примере стойки «траверс», объяснить связь давления на внешней (нижней) лыже с изменением ангуляции в стойке «траверс»;</li> <li>- скольжение на кантах динамично, поэтому нужно постепенно увеличивать длину проезда и скорость;</li> <li>- стойка «траверс», это основа параллельного ведения лыж.</li> </ul>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перенос веса тела с нижней лыжи на верхнюю и обратно в траверсе;</li> <li>- траверс только на нижней лыже;</li> <li>- траверс только на верхней лыже</li> </ul>	
Боковое соскальзывание (раскантовка)	<p>Объяснить и показать стойку бокового соскальзывания, указать на ее отличие от стойки траверс: в стойку бокового соскальзывания коленные суставы направлены от склона, а в стойке траверс к склону.</p> <p>Упражнения (делать в обе стороны):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация бокового соскальзывания на месте: из стойки плуг перенести вес тела на нижнюю лыжу, подвести разгруженную пятку верхней лыже параллельно нижней, принять стойку бокового соскальзывания.</li> <li>- боковое соскальзывание в движении с остановкой;</li> <li>- боковое соскальзывание: на цель, по линии ската, увеличивая или уменьшая скорость за счет уменьшения или увеличения давления на нижнюю лыжу;</li> </ul> <p>Технические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «падающий лист» (соскальзывание вперед-назад);</li> <li>- «гирлянда» (соскальзывание - траверс);</li> <li>- соскальзывание по линии ската – остановка – повторение;</li> <li>- соскальзывание с помощью партнера (тянем за палки);</li> <li>- соскальзывание по диагонали – сменить направление (поворот в плуге) – (соскальзывание по диагонали в другую сторону);</li> <li>- соскальзывание с разворотом лыж и остановкой;</li> <li>- соскальзывание с разворотом лыж в разных направлениях;</li> </ul> <p>прямой спуск с разворотом лыж - соскальзывание – прямой спуск</p>	<p>Уменьшаем угол закантовки в стойке «плуг» по диагонали. Скользим, сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах вперед и в направлении движения, с одновременным подведением пятки (разгруженной) верхней лыже параллельно нижней (одновременно перекантовывая ее, лыжи на ширине бедер). Соскальзываем на верхних кантах изменяем угол закантовки и, концентрируя давление в необходимом участки стопы, контролируя стойку бокового соскальзывания, скорость и оптимальную аннуляцию, делаем остановку, увеличивая угол закантовки.</p>
Карвинговый поворот начального уровня	<p>Упражнения (делать в обе стороны):</p> <p>Последовательно в прогрессии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт из плуга по диагонали: скользим, сгибаем ноги в голеностопных и коленных суставах подводим верхнюю лыжу параллельно (одновременно перекантовывая её), заканчиваем</li> </ul>	<p>Скользим в стойке «траверс». Отводим (одновременно перекантовывая) пятку будущей внешней лыжи и, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах), увеличиваем давление на внешнюю лыжу. Скользим к линии ската.</p>

	<p>поворот, сгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт из плуга близко к линии ската;</li> <li>- старт в плуге по линии ската;</li> </ul> <p>Упражнения на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из стойки «траверс» (вес на нижней лыже) отводим пятку разгруженной верхней лыжи, одновременно перекантовывая её и разгибаем ноги, встаём в стойку «плуг»;</li> <li>- из стойки «плуг» сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах) с одновременным подведением пятки разгруженной верхней лыжи параллельно нижней, встаём в стойку «траверс»;</li> </ul> <p>Упражнение «гирлянда» в движении по диагонали или с линии ската.</p> <p>Одиночный карвинговый поворот начального уровня.</p> <p>Связанные повороты.</p> <p>Повороты со сменой склона, радиуса и скорости.</p> <p>Технические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в траверсе подвести пятку верхней лыжи и подвести ее обратно, повторить несколько раз;</li> <li>- держать в повороте обе руки на поясе;</li> <li>- держать в повороте лыжную палку перед собой;</li> <li>- в повороте внутренняя рука на тазобедренном суставе внешняя впереди;</li> <li>- приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи</li> </ul>	<p>Начинаем сгибать ноги (в голеностопных и коленных суставах), пересекаем линию ската с одновременным подведением пятки внутренней лыжи. Перекантовываем её, лыжи удерживаем на ширине бёдер. Ведём поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку «траверс» и оптимальную ангуляцию.</p>
Укол палкой	<p>Упражнения (делать в обе стороны)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укол палкой на месте: объяснить и показать, как правильно выполнять укол палкой;</li> <li>- траверс с уколом палкой (ставить укол палкой в правильном месте);</li> <li>- укол палкой на месте, имитируя вертикальную работу;</li> <li>- упражнение «гирлянда» с уколом палкой, имитируя вертикальную работу;</li> <li>- повороты на параллельных лыжах с уколом палкой;</li> </ul> <p>Технические упражнения.</p>	<p>Руки перед собой параллельно склону, палки направлены по диагонали назад и вниз. Делаем палкой: небольшим движением кисти от себя вниз касаемся палкой склона между носком лыжи и передней частью крепления. Движением в кисти возвращаем палку в исходное положение.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения с уколом палкой отработать до автоматизма, это поможет сохранять ритм, равновесие при перекантовке и своевременно начинать повороты (так как укол палкой является сигналом к началу</li> </ul>

	<p>- 1000 уколов; одновременный укол двумя палками</p>	<p>поворота); - делать укол палкой в поворотах малого радиуса и на буграх немного раньше, чем в поворотах большого радиуса; - не использовать укол палкой на больших скоростях;</p>
<p>Базовый поворот большого радиуса на параллельных лыжах</p>	<p>Упражнения сделать в обе стороны. Повторить карвинговые повороты начального уровня, уменьшая ширину стойки «упор». Последовательно в прогрессии (обучение третьей фазе поворота): - старт по диагонали; - старт близко к линии ската; - старт с линии ската Упражнение с места: из стойки «траверс» уменьшаем угол закантовки, разгибаем ноги (вперёд-вверх, в направлении движения) и небольшим вращением стоп направляем лыжи по заданной траектории, скользим по диагонали, увеличиваем угол закантовки (сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах и заканчиваем поворот с проскальзыванием. Упражнение «гирлянда». - скользим по линии ската; - стопами увеличиваем угол закантовки, с увеличением давления на внешнюю лыжу сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах). Ведём поворот с проскальзыванием, делаем перекантовку с уколом палкой и скользим к линии ската, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах) - на линии ската стопами делаем перекантовку, увеличиваем угол закантовки, с увеличением давления на внешнюю лыжу сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах), ведем поворот с проскальзыванием. Повторить упражнение несколько раз. Одиночный базовый поворот большого радиуса с уколом палкой. Связанные базовые повороты большого радиуса с уколом</p>	<p>Скользим в стойке «траверс». С одновременной перекантовкой делаем укол палкой и, разгибая ноги, увеличиваем давление на внешнюю лыжу, скользим к линии ската. Начинаем сгибать ноги, пересекаем линию ската и ведём поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку «траверс» и оптимальную ангуляцию. Все повороты выполняются с проскальзыванием. Важно: - разгибать ноги в голеностопных и коленных суставах; - выполнять перекантовку одновременно двумя лыжами; - учиться базовым поворотам большого радиуса на ровных и пологих склонах; - держать лыжи параллельно на ширине бёдер, контролировать параллельность осей; - уделять внимание повторению всех поворотов, периодически возвращаться к ранее пройденному материалу.</p>

	<p>палкой. Базовые повороты большого радиуса со сменой склона, радиуса поворота и скорости.</p>	
<p>Базовый поворот малого радиуса на параллельных лыжах</p>	<p>Упражнения делать в обе стороны. Повторить базовый поворот большого радиуса, уменьшая радиус до среднего. Упражнения в одном коридоре: из основной стойки (лыжи перпендикулярно склону) разгибанием ног вперед, вверх и в направлении движения вращением стоп направляем лыжи вниз по склону и скользим. Активным вращением стоп разворачиваем лыжи перпендикулярно (сохраняем основную стойку) и соскальзываем до остановки (увеличивая угол закантовки, сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах). Стопами сделать вращение лыж по диагонали. Упражнение «хоккейная» остановка. - из плуга по диагонали; - из плуга по линии ската; - с уколом палкой на параллельных лыжах по диагонали; Упражнение «гирлянда» в плуге по диагонали. Упражнение «гирлянда» на параллельных лыжах по диагонали. Базовые повороты малого радиуса; Базовые повороты со сменой ритма (переход из поворотов малого радиуса в большой радиус и обратно, упражнение хоккейная остановка). Базовый поворот малого радиуса с большей амплитудой на более крутом склоне. Технические упражнения. - базовые повороты малого радиуса, изменяя крутизну склона, радиус поворота и скорость; - групповые заезды в различных сочетаниях с удержанием ритма: синхронно, асинхронно; - интенсивный плуг; - упражнения на стабильный корпус;</p>	<p>Скользим в основной стойке, делаем перекантовку с одновременным уколом палкой. Активно сгибаем голеностопные суставы вперед и внутрь поворота. С линии ската начинаем разгибать голеностопные суставы с одновременным вращением стоп в горизонтальной плоскости. Ведем поворот, контролируя давление на лыжи, сохраняя стабильный корпус и оптимальную аннуляцию. Все повороты делаются с проскальзыванием. Важно: - чем меньше радиус поворота, тем активней вращательное движение стоп; - сохранять стабильный корпус, укол палкой делать немного раньше начала поворота, вперед и в направлении движения. Допускается небольшая вертикальная работа вперед и вверх; - вращение стоп в горизонтальной плоскости позволяет лыжам проскальзывать. Не допускать вращения лыж неуправляемым заносом вокруг носков - для этого следует больше смещать давление в сторону пяток за счет активного движения лыж вперед в конце поворота. Повороты делать близко к линии ската; - учиться базовым поворотам малого радиуса на ровных и пологих склонах; - начинать повороты со сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (так как - прямые ноги закрепощают суставы, а это не позволяет правильно выполнять движения); - в конце обучения сделать разные сложно координационные повороты малого радиуса;</p>



	повороты малого радиуса, держа палки под коленями (упражнение направленно на формирование перекантовки стопами)	- уделять внимание изучению всех поворотов и периодически повторять ранее пройденный материал
--	---	---

### Лыжная подготовка

Лыжная подготовка для ЭНП в подготовительный период (зимний) включает: тренировку по свободным спускам; специальные тренировочные упражнения; тренировки по воротам; моделирование соревновательной деятельности. Учебно-тренировочное занятие проводится при соблюдении частей занятий (вводная, основная, заключительная), но предусматривает соотношение вышеуказанных аспектов в основной части учебно-тренировочного занятия (таблица 13).

Таблица 13 – Соотношение аспектов по частям лыжной подготовки для ЭНП

Этап (годы)	Подготовительный период (зимний)			
	Тренировки - свободные спуски	Тренировочные упражнения	Тренировка по воротам	Моделирование соревнований
ЭНП до года	75%	10%	10%	5%
ЭНП свыше года	60%	20%	10%	10%

#### Рекомендуемые упражнения в лыжной подготовке:

- преодоление неровностей рельефа склона: в движении вниз по склону из основной стойки;
- преодоление серии бугров подбором и выпуском лыж; преодоление впадин выпуском и подбором лыж; сочетание нескольких элементов в одном задании, координируя работу ног согласно изменениям рельефа;
- коньковый ход по прямой, по кругу;
- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и выкатом лыж без отталкивания ногами; выполнение стартового разгона за счет 3-4 мощных коньковых движений и соответствующими им толчками палками; выполнение стартового разгона за счет одновременных толчков палками и скольжения на параллельных лыжах; выполнение целостного движения старт толчком палками и выкатом параллельных лыж без отталкивания ногами;
- старт, стартовый разгон: выполнение старта толчком палками и стойка скоростного спуска: выполнение стойки скоростного спуска на месте; скольжение в стойке скоростного спуска на участке склона 10-12 градусов с последующей остановкой;
- прохождение открытых ворот (2-3);
- прохождение отрезка трассы слалома-гиганта (3-6 ворот);
- прохождение отрезка трассы слалома (5-10 ворот);
- знакомство с трассой супер-кросса и прохождение участка трассы супер-кросса;

- прохождение трасс слалома, слалома-гиганта, супер-кросса и комбинированных трасс в учебно-тренировочном режиме;
- участие в спортивных соревнованиях по слалому-гиганту;
- подвижные игры на лыжах;
- специально-подготовительные (подводящие) упражнения на лыжах.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий на УТЭ необходимо руководствоваться принципами обеспечения гармонического развития и укрепления здоровья. Это достигается путем подбора физических упражнений и игр, воздействующих на различные группы мышц и развивающих различные физические качества.

Основные задачи УТЭ:

1. Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
3. Освоение основ техники двигательных действий выбранного вида спорта;
4. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. Укрепление здоровья спортсменов.

#### **Рекомендации по видам спортивной подготовки с упражнениями для развития физических качеств**

##### **Общая и специальная физическая подготовка**

ОФП направлена на совершенствование физических качеств обучающихся, функциональных возможностей организма.

*Упражнения для развития силы и силовой выносливости:*

Объем экстенсивных нагрузок на силовую выносливость составляет 40-60 повторов. Время нагрузки от 40 до 60 секунд. Число серий составляет 4-8.

Используются комплексные упражнения в форме вариантов:

- приседание со свободной штангой;
- приседания (гимнастическая палка над головой);
- приседания (гимнастическая палка/штанга спереди на плечах, угол колен 100-110 градусов);
- прыжки на тумбу слева-справа (высота голени);
- прыжки на мат в горнолыжных ботинках слева-справа);
- прыжки на наклонную плоскость в лыжных ботинках (3-4 одной стороной-смена стороны).

*Упражнения для развития взрывной силы:*

Изучение правильной техники упражнений на взрывную силу с помощью дополнительного веса:

- десятикратный прыжок;
- прохождение полосы препятствий (Дистанция состоит из последовательного выполнения различных форм прыжков, например, барьер – секционная лестница вперед – секционная лестница назад – мягкий пол – зигзагообразные прыжки через обручи);
- прыжки со стабилизацией;
- вертикальные прыжки на мягком полу;
- прыжки на обеих ногах вверх по лестнице, затем на одной ноге;
- прыжки на обеих ногах вперед, большой/малый запас пространства;
- прыжки на обеих ногах вперед с поворотом на  $\frac{1}{4}$  и  $\frac{1}{2}$  оси, затем на одной ноге;
- последовательные прыжки на одной ноге вперед, назад, в стороны, повороты;
- прыжки с закрытыми глазами (чувствительность тела);
- прыжки на жестких и мягких матах;
- упражнения со штангой (последовательные, подводящие упражнения).

#### *Упражнения для развития быстроты:*

Упражнения для развития физического качества быстроты всегда проводятся в отдохнувшем и разогретом состоянии и рекомендуется выполнять в полную силу.

#### *Упражнения:*

- прогулка прыжками (не возводятся возвышающиеся препятствия);
- прыжки на частоту;
- бег по слалому (сделать маркировку для короткого слалома – пробежать за минимальное время).

#### *Упражнения на развитие выносливости*

В учебно-тренировочном процессе применяется комплекс упражнений: езда на велосипеде; триатлон (плавание – бег – езда на велосипеде; скейтинг – бег – езда на велосипеде); соревнование между учебно-тренировочными группами.

#### *Упражнения на развитие гибкости*

Для сохранения способности мускулатуры к растяжению в учебно-тренировочном процессе применяется метод растяжения - стретчинг.

Применяются упражнения на: переднюю и заднюю части бедра; бедренные мышцы; приводящие мышцы; мускулатуру ягодиц (по бокам), туловища, по бокам, груди, спины, рук и плеч.

#### *Упражнения на развитие координационных способностей*

Для СФП обучающихся нужно проводить освоенные упражнения в состоянии усталости и в условиях нехватки времени, так как в горнолыжном спорте требуется результативная координация в усталом состоянии и в условиях нехватки времени.

Упражнения на доске с валиком:

- стоять как можно дольше;
- подбрасывать мяч, жонглировать;
- прыжки при вращении: пол-оборота, полный оборот;
- положение ног широко, узко, врозь;
- упражнение с надетыми лыжными ботинками.

Упражнения на скейтборде:

- движение по типу слалома на время с оценкой ошибок;
- движение с преследованием.

Упражнение на роликах:

– на подходящей ровной плоскости, небольших склонах на улице (использовать защитные кожанки для локтей, колен и шлем) либо в зале.

Упражнения:

- тренировка с/без лыжных палок;
- свободное движение;
- слалом;
- игры (хоккей в зале, баскетбол и др.);
- езда на одном колесе;
- балансирование на канате;
- балансировка на канате вперед, назад, по сторонам, повороты;
- балансировка по сторонам на канате в лыжных ботинках.

### **Техническая подготовка**

Основные задачи:

1. Совершенствование основных двигательных умений и навыков приемов горнолыжного спорта;
2. Совершенствование умений и навыков спусков по усложняющемуся рельефу склона;
3. Совершенствование навыков при спусках с маркировкой.

Рекомендуемые упражнения, представленные в таблице 14 необходимо периодически повторять.

### ***Особенности организации учебно-тренировочного процесса по технической подготовке***

Особенности организации учебно-тренировочного процесса на УТЭ 1-2 года обучения предполагают развитие точности базовых навыков при изучении передовых методов на различной местности и в различных условиях. На УТЭ 3 года обучения формируются навыки в соревновательной деятельности. На УТЭ 4-5 годов обучения в учебно-тренировочном процессе проводится комплексная работа по формированию технических и тактических навыков.

*1) Постановка трасс.*

УТЭ 1-2 год. Постановки трасс, с тактически направленными упражнениями. Разнообразные учебные постановки трасс по SL и GS.

УТЭ 3 год. Введение постановок трасс с тактически направленными упражнениями. Разнообразные учебные постановки трасс по слалому и GS.

УТЭ 4-5 г.г. Обучение умению читать места в постановках трасс, требующие контроля скорости, и места набора скорости. Освоение всех постановок трасс, кроме самых сложных. Развитие понимания управления рисками, связанными с рельефом и постановкой трасс.

*2) Типы поворотов.*

УТЭ 1-2 год. Изучить размер поворота, позволяющий плавно выполнять переходы из дуги в дугу.

УТЭ 3 год. Движение на лыжах по среднему рельефу с давлением в линии падения склона, обучение применять давление в линию падения склона на крутых склонах с минимальной потерей скорости. Обучение понимания скользящих лыж по сравнению с проскальзывающими лыжами.

УТЭ 4-5 г.г. Соединение поворотов различных размеров и форм на любом рельефе и в любых условиях с сохранением скорости. Обучение способности ограничивать потерю скорости при маневрах с перенаправлением и разворотом лыж в инициации поворота на высокой скорости.

*3) Местность (рельеф).*

УТЭ 1-2 год. Применении различных тактик при движении на лыжах по рельефу, используя разные стратегии для достижения разных результатов.

УТЭ 3 год. Освоение высокой интенсивности и более сложных моделей движений. Динамичные и сложные модели движения для достижения желаемого результата на конкретном рельефе и его особенностях.

УТЭ 4-5 г.г. Совершенствование технических и тактических навыков, специфичных для соревновательных склонов.

*4) Технические дисциплины.*

УТЭ 1-2 год. Изучение траектории GS. Блокировка слаломных ворот без нарушения сбалансированной механики поворота.

УТЭ 3 год. Блокировка ворот слалома с разделением движения блокирующей руки от туловища лыжника.

УТЭ 4-5 г.г. Использование различных методов для блокировки ворот SL. Методы соответствуют сегментам прохождения курса, прохождения ворот задержки, вертикальным комбинациям.

*5) Скоростные дисциплины.*

УТЭ 1-2 год. Выполнение поворотов SG в стойке скоростного спуска. Отрабатывается продолжительность поворота SG. Спортсмен ищет и применяет

прыжки во время свободного катания. Спортсмен изучает прогрессию прыжков для скоростных соревнований.

УТЭ 3 год. Выполнение прыжков в сбалансированной стойке в группировке при приземлении на лыжи параллельные склону.

УТЭ 4-5 г.г. Управление прыжками на скорости через разный тип рельефа, включая траверсы, повороты или прямые прыжки.

*б) Спортивная стойка и баланс.*

УТЭ 1-2 год. Сбалансированный перенос веса тела при переходе из поворота в поворот. Инициация поворота либо на внешней, либо на внутренней лыже. Начало использования давления вперед и назад во время поворота. Умение поддерживать контакт лыж со снегом на большинстве участков местности.

УТЭ 3 год. Обучение использованию давления на носок лыжи при инициации поворота для создания карвингового поворота и давления в линию падения склона. Получение обратной связи от спортсмена относительно вращательного баланса. Обучение регулировать угол закантовки в соответствии с требуемым радиусом поворота и поддерживать прочную опору на внешнюю ногу, чтобы противостоять силам поворота. Обучение отделению движений рук от туловища.

УТЭ 4-5 г.г. Обучение использованию плавного и прогрессивного контроля давления по всей длине лыжи. Обучение реактивной способности двигаться с лыжи на лыжу, чтобы регулировать давление. Обучение установки давления на линии падения склона или выше в определенных ситуациях. Обучение развивать скорость на более пологих склонах.

*7) Формирование навыков (вращения, кантования и давление).*

УТЭ 1-2 год. Способность кантовать лыжи в разных фазах поворота. Закантовка достигается за счет ангуляции и / или наклона внутрь при изменении радиуса поворота и скорости. Вращение происходит из тазобедренного сустава.

УТЭ 3 год. Обучение усиливать округлость поворотов за счет регулирования переднезаднего давления и прогрессивного (увеличивающегося) кантования. Вращение происходит в тазобедренном суставе, и может быть объединено или разделено с навыками раскантовки.

УТЭ 4-5 г.г. Обучение моделировать давление и регулировать угол закантовки для всех форм поворотов, сохраняя при этом высокую стойку скоростного спуска в большинстве скоростных поворотов с минимальной потерей скорости.

*8) Координация движений.*

УТЭ 1-2 год. Инициации поворота начинаются с голеностопов и продвигаются вверх по кинематической цепи. Разделение верхней и нижней части тела демонстрируется устойчивым положением верхней части тела с направленным вниз по линии падения склона. Оптимальное давление лыж на снег поддерживается за счет движений и микродвижений ног.

УТЭ 3 год. Верхняя часть тела остается спокойной в пространстве в результате равного и противоположного действия по отношению к нижней части тела. Действие рук не зависимо от туловища. Движения принятия стойки скоростного спуска и выход из нее не влияют на давление лыж на снег.

УТЭ 4-5 г.г. В зависимости от ситуации ноги могут действовать независимо, создавая кантование, вращение и давление. Плавный перевод переднезадних движений в течении всего поворота.

9) *Стратегии конкуренции.*

Наибольшее количество соревнований GS и SL добавлены к продолжению параллельного формата, полос препятствий и соревнований, оценка технических элементов.



Таблица 14 – Упражнения по технической подготовке

Наименование упражнения	Приемы обучения/упражнения	Методические указания
Карвинговый поворот начального уровня	<p>Упражнения сделать в обе стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт из плуга по диагонали: скользим, сгибаем ноги в голеностопных и коленных суставах подводим верхнюю лыжу параллельно (одновременно перекантовывая её), заканчиваем поворот, сгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах);</li> <li>- старт из плуга близко к линии ската;</li> <li>- старт в плуге по линии ската;</li> </ul> <p>Упражнения на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из стойки «траверс» (вес на нижней лыже) отводим пятку разгруженной верхней лыжи, одновременно перекантовывая её и разгибаем ноги, встаём в стойку «плуг»;</li> <li>- из стойки «плуг» сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах) с одновременным подведением пятки разгруженной верхней лыжи параллельно нижней, встаём в стойку «траверс»;</li> </ul> <p>Упражнение «гирлянда» по диагонали или с линии ската.</p> <p>Одиночный карвинговый поворот начального уровня.</p> <p>Связанные повороты.</p> <p>Повороты со сменой склона, радиуса и скорости.</p> <p>Упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в траверсе подвести пятку верхней лыжи и подвести ее обратно, повторить несколько раз;</li> <li>- держать в повороте обе руки на поясе;</li> <li>- держать в повороте лыжную палку перед собой;</li> <li>- в повороте внутренняя рука на тазобедренном суставе внешняя впереди;</li> </ul> <p>приподнимать в повороте пятку внутренней лыжи</p>	<p>Скользим в стойке «траверс». Отводим (одновременно перекантовывая) пятку будущей внешней лыжи и, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах), увеличиваем давление на внешнюю лыжу. Скользим к линии ската.</p> <p>Начинаем сгибать ноги (в голеностопных и коленных суставах), пересекаем линию ската с одновременным подведением пятки внутренней лыжи. Перекантовываем её, лыжи удерживаем на ширине бёдер. Ведём поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку «траверс» и оптимальную ангуляцию.</p>
Базовый поворот большого радиуса на параллельных лыжах	<p>Упражнения сделать в обе стороны.</p> <p>Повторить карвинговые повороты начального уровня, уменьшая ширину стойки «упор».</p> <p>Последовательно в прогрессии (обучение третьей фазе)</p>	<p>Скользим в стойке «траверс». С одновременной перекантовкой делаем укол палкой и, разгибая ноги, увеличиваем давление на внешнюю лыжу, скользим к линии ската. Начинаем сгибать ноги, пересекаем</p>

	<p>поворота).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт по диагонали;</li> <li>- старт близко к линии ската;</li> <li>- старт с линии ската</li> </ul> <p>Упражнение с места: из стойки «траверс» уменьшаем угол закантовки, разгибаем ноги (вперёд-вверх, в направлении движения) и небольшим вращением стоп направляем лыжи по заданной траектории, скользим по диагонали, увеличиваем угол закантовки (сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах) и заканчиваем поворот с проскальзыванием.</p> <p>Упражнение «гирлянда».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользим по линии ската;</li> <li>- стопами увеличиваем угол закантовки, с увеличением давления на внешнюю лыжу сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах). Ведём поворот с проскальзыванием, делаем перекантовку с уколом палкой и скользим к линии ската, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах)</li> <li>- на линии ската стопами делаем перекантовку, увеличиваем угол закантовки, с увеличением давления на внешнюю лыжу сгибаем ноги (в голеностопных и коленных суставах), ведем поворот с проскальзыванием.</li> </ul> <p>Повторить упражнение насколько раз.</p> <p>Одиночный базовый поворот большого радиуса с уколом палкой.</p> <p>Связанные базовые повороты большого радиуса с уколом палкой.</p> <p>Базовые повороты большого радиуса со сменой склона, радиуса поворота и скорости.</p>	<p>линию ската и ведём поворот, продолжая контролировать давление на лыжи, сохраняя стойку «траверс» и оптимальную ангуляцию.</p> <p>Все повороты выполняются с проскальзыванием.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разгибать ноги в голеностопных и коленных суставах;</li> <li>- выполнять перекантовку одновременно двумя лыжами;</li> <li>- учиться базовым поворотам большого радиуса на ровных и пологих склонах;</li> <li>- держать лыжи параллельно на ширине бёдер, контролировать параллельность осей;</li> <li>- уделять внимание повторению всех поворотов, периодически возвращаться к ранее пройденному материалу.</li> </ul>
<p>Базовый поворот малого радиуса на параллельных лыжах</p>	<p>Упражнения делать в обе стороны.</p> <p>Повторить базовый поворот большого радиуса, уменьшая радиус до среднего.</p> <p>Упражнения в одном коридоре: из основной стойки (лыжи перпендикулярно склону) разгибанием ног вперед, вверх</p>	<p>Скользим в основной стойке, делаем перекантовку с одновременным уколом палкой. Активно сгибаем голеностопные суставы вперед и внутрь поворота. С линии ската начинаем разгибать голеностопные суставы с одновременным вращением стоп</p>

	<p>и в направлении движения вращением стоп направляем лыжи вниз по склону и скользим. Активным вращением стоп разворачиваем лыжи перпендикулярно (сохраняем основную стойку) и соскальзываем до остановки (увеличивая угол закантовки, сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах). Стопами сделать вращение лыж по диагонали.</p> <p>Упражнение «хоккейная» остановка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из плуга по диагонали;</li> <li>- из плуга по линии ската;</li> <li>- с уколом палкой на параллельных лыжах по диагонали;</li> </ul> <p>Упражнение «гирлянда» в плуге по диагонали.</p> <p>Упражнение «гирлянда» на параллельных лыжах по диагонали.</p> <p>Базовые повороты малого радиуса;</p> <p>Базовые повороты со сменой ритма (переход из поворотов малого радиуса в большой радиус и обратно, упражнение хоккейная остановка).</p> <p>Базовый поворот малого радиуса с большей амплитудой на более крутом склоне.</p> <p>Технические упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые повороты малого радиуса, изменяя крутизну склона, радиус поворота и скорость;</li> <li>- групповые заезды в различных сочетаниях с удержанием ритма: синхронно, асинхронно;</li> <li>- интенсивный плуг;</li> <li>- упражнения на стабильный корпус;</li> </ul> <p>повороты малого радиуса, держа палки под коленями (упражнение направленно на формирование перекантовки стопами)</p>	<p>в горизонтальной плоскости. Ведем поворот, контролируя давление на лыжи, сохраняя стабильный корпус и оптимальную аннуляцию.</p> <p>Все повороты делаются с проскальзыванием.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чем меньше радиус поворота, тем активней вращательное движение стоп;</li> <li>- сохранять стабильный корпус, укол палкой делать немного раньше начала поворота, вперед и в направлении движения. Допускается небольшая вертикальная работа вперед и вверх;</li> <li>- вращение стоп в горизонтальной плоскости позволяет лыжам проскальзывать. Не допускать вращения лыж неуправляемым заносом вокруг носков - для этого следует больше смещать давление в сторону пяток за счет активного движения лыж вперед в конце поворота.</li> </ul> <p>Повороты делать близко к линии ската;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учиться базовым поворотам малого радиуса на ровных и пологих склонах;</li> <li>- начинать повороты со сгибания ног в голеностопных и коленных суставах (так как</li> <li>- прямые ноги закрепощают суставы, а это не позволяет правильно выполнять движения);</li> <li>- в конце обучения сделать разные сложно координационные повороты малого радиуса;</li> <li>- уделять внимание изучению всех поворотов и периодически повторять ранее пройденный материал</li> </ul>
<p>Карвинговый поворот большого радиуса</p>	<p>Упражнения (делать в обе стороны).</p> <p>Базовые повороты большого радиуса с большой амплитудой и смещением центра масс внутрь поворота;</p> <p>Последовательно в прогрессии (обучение третьей фазы поворота).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт из траверса;</li> </ul>	<p>Уменьшая угол закантовки и давление на внешнюю лыжу, позволяем результирующей силе направить нас в новый поворот. Делаем перекантовку с уколом палкой. Скользим к линии ската, используя боковой вырез лыжи, увеличивая угол закантовки и давление на внешнюю лыжу. Разгибая ноги, смещаем центр масс внутрь</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- старт близко к линии ската;</li> <li>- старт с линии ската.</li> </ul> <p>Полтора поворота с линии ската;</p> <p>Связанные карвинговые повороты большого радиуса с транзитом во время перекантовки;</p> <p>Связанные карвинговые повороты большого радиуса;</p> <p>Связанные карвинговые повороты большого радиуса, изменяя крутизну склона, радиус поворота и скорость.</p> <p>Карвинговые повороты большого радиуса на крутом склоне, с проскальзыванием в фазе инициации.</p> <p>Технические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из основной стойки (лыжи перпендикулярно склону) разгибанием ног вперед, вверх и в направлении движения вращением стоп направляем лыжи вниз по склону и скользим.</li> </ul> <p>Активным вращением стоп разворачиваем лыжи перпендикулярно (сохраняем основную стойку) с переходом в траверс;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скользить по диагонали, сделать перекантовку с вращением, выполнить разворот лыж в фазе инициации, увеличить угол закантовки и закончить поворот в стойке «траверс»;</li> <li>- на пологом склоне сделать связанные повороты с разворотом лыж в фазе инициации;</li> <li>- сделать связанные повороты с разворотом лыж в фазе инициации, изменяя крутизну склона.</li> </ul>	<p>поворота. Начинаем сгибать ноги и ведем поворот, контролируя давление и оптимальную ангуляцию.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно подобрать и подготовить снаряжение, так как все повороты выполняются на кантах (проскальзывание допускается лишь в фазе инициации);</li> <li>- изучить карвинговые повороты большого радиуса на ровных и пологих склонах (уделять повышенное внимание безопасности);</li> <li>- уделять внимание изучению всех поворотов и периодически повторять ранее изученный материал.</li> </ul>
<p>Карвинговый поворот малого радиуса</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- карвинговые повороты большого радиуса, уменьшая радиус до среднего.</li> <li>- полтора поворота с линии ската.</li> <li>- связанные карвинговые повороты малого радиуса.</li> <li>- карвинговые повороты малого радиуса, изменяя крутизну склона, радиус поворота и скорость.</li> <li>- групповые заезды в различных сочетаниях с удержанием ритма.</li> </ul>	<p>Уменьшая угол закантовки и давление на внешнюю лыжу, позволяем результирующей силе направить нас в новый поворот. Делаем перекантовку с одновременным уколом палкой.</p> <p>Активно сгибаем ноги в голеностопных и коленных суставах вперед и внутрь поворота (в направлении движения). Увеличиваем давление на лыжи за счет разгибания ног в голеностопных и коленных суставах и увеличиваем угол закантовки (смещая центр масс</p>

		<p>внутри поворота), активно вращая стопы в горизонтальной плоскости. Ведем поворот, сохраняя стабильный корпус и оптимальную ангуляцию.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чем меньше радиус поворота, тем активнее вращательное движение стоп;</li> <li>- сохранять стабильный корпус, укол палкой делать немного раньше начала поворота, вперед и в направлении движения. Не должно быть движение вверх, только диагональная работа;</li> <li>- вращение стоп в горизонтальной плоскости позволяет лыжам проскальзывать даже при больших углах закантовки и амплитуде поворотов. Не допускать вращения лыж неуправляемым разворотом вокруг носков – для этого больше смещать давление в сторону пяток за счет активного движения лыж вперед в конце поворота. Повороты делать с большой амплитудой по отношению к линии ската;</li> </ul>
<p>Карвинговый поворот большого радиуса с разгрузкой вниз.</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- карвинговые повороты большого радиуса;</li> </ul> <p>Последовательно в прогрессии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт из траверса;</li> <li>- старт близко к линии ската;</li> <li>- старт с линии ската;</li> </ul> <p>Полтора поворота большого радиуса с разгрузкой вниз с линии ската.</p> <p>Связанные повороты с разгрузкой вниз и проскальзыванием.</p> <p>Связанные карвинговые повороты большого радиуса с разгрузкой вниз.</p> <p>Связанные карвинговые повороты большого радиуса с разгрузкой вниз, изменяя радиус поворота и скорость (переход из поворотов большого радиуса в повороты малого радиуса).</p> <p>Переход от карвинговых поворотов большого радиуса к карвинговым поворотам с разгрузкой вниз (сохраняя радиус</p>	<p>Скользим в стойке «траверс». Подтягивая ноги (колени) к груди, делаем перекантовку, увеличивая угол закантовки (смещаем центр масс внутрь поворота) и направляем лыжи (используя боковой вырез лыж) вниз по склону. Ведем поворот, увеличиваем давление на внешнюю лыжу, разгибаем ноги и сохраняем оптимальную ангуляцию.</p> <p>Фазы поворота:</p> <p>1-я фаза.</p> <p>Уменьшая угол закантовки и давление на внешнюю лыжу, позволяем результирующей силе направить нас в новый поворот.</p> <p>2-я фаза.</p> <p>Скользим к линии ската (используя боковой вырез), увеличивая угол закантовки, смещаем центр масс во внутрь поворота. Начинаем разгибать ноги</p>

	поворота).	<p>и увеличивать давление на лыжи. 3-1 фаза. Ведем поворот, контролируя давление и оптимальную ангуляцию. Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать карвинговые повороты большого радиуса на ровных и пологих склонах.</li> <li>- отрабатывая переход от поворота с разгрузкой вверх поворотом с разгрузкой вниз, почувствовать разницу в исполнении поворотов и обогнать мышечную память новыми ощущениями</li> <li>- уделять внимание изучению всех поворотов и периодически повторять ранее пройденный материал;</li> <li>- не форсировать обучение, приступать к разгрузке вниз только тогда, когда уже получаются все повороты (спортсмены изучают разгрузку вниз по мере необходимости ее применения).</li> </ul>
Спортивные повороты большого радиуса	<p>Упражнение: Карвинговые повороты большого радиуса. Выполнить полповорота (в обе стороны). Последовательно в прогрессии (обучить третьей фазе поворота)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стар по диагонали;</li> <li>- старт близко к линии ската;</li> <li>- старт с линии ската;</li> </ul> <p>Упражнение гирлянда. Резаные повороты большого радиуса близко к линии ската. Резаные повороты большого радиуса. Резаные повороты большого радиуса с заданным направлением движения (направление задается с помощью чарликов, кисточек, конусов). Резаные повороты по трассе GS/ Резаные повороты по трассе GS (поставить трассу с изменением ритма, радиуса, склона).</p>	<p>Сделав нужный вид разгрузки (и укол палкой по ситуации), скользим в основной стойке в выбранном направлении. Входим в поворот, разгибая ноги (в голеностопных и коленных суставах, а также в тазобедренных), смещая центр масс вперед и внутрь поворота. Увеличиваем угол закантовки и давление на внешнюю лыжу (за счет внешних сил), активно скользим на линию ската. Ведем поворот на кантах (с оптимальной ангуляцией). Распределяем давление на лыжи от носка к пятке (сгибаем и разгибаем голеностопные суставы). Уменьшаем угол закантовки и давление на внешнюю лыжу, скользим и позволяем результирующей силе направить нас в новый поворот. Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- максимально использовать боковой вырез лыж,</li> </ul>

		<p>оставляя отчетливый видимый след (необходимо добиваться постоянного контакта лыж с поверхностью склона по средством равномерного увеличения давления на лыжи);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- положение тела над лыжами всегда стабильное, готовое к действию (а именно к движению центра масс вперед и внутрь следующего поворота), руки максимально собраны впереди;</li> <li>- выполнение спортивных поворотов большого радиуса требует большой физической подготовки, правильных навыков. Движения должны быть максимально правильными.</li> <li>- на крутых поворотах (заданных трассой) при инициации поворота возможно проскальзывание. Для перехода в резанное ведение нужно направить лыжи по заданной траектории и увеличить угол закантовки и давление на лыжи резким сгибанием ног в голеностопных и коленных суставах.</li> </ul>
<p>Спортивные повороты малого радиуса</p>	<p>Упражнения:</p> <p>Повторить карвинговые повороты малого радиуса.</p> <p>Выполнить повороты малого радиуса по диагонали.</p> <p>Выполнить повороты малого радиуса близко к линии ската.</p> <p>Выполнить переход из карвинговых поворотов малого радиуса в резаные повороты малого радиуса.</p> <p>Выполнить резаные повороты малого радиуса с заданным направлением движения (направление движения задается с помощью чарликов, кисточек, конусов).</p> <p>Выполнить спортивные повороты по трассе SL.</p> <p>Выполнить спортивные повороты по трассе SL (поставить трассу с изменением ритма, радиуса, склона).</p>	<p>Уменьшая угол закантовки и давление на внешнюю лыжу, позволяем результирующей силе направить нас в новый поворот. Делаем перекантовку с одновременным уколом палкой.</p> <p>Активно сгибаем ноги в голеностопных и коленных суставах вперед и внутрь поворота. Ведем поворот на катах, активно увеличивая давление на лыжи за счет разгибания ног в голеностопных и коленных суставах, увеличиваем угол закантовки, проводя лыжи с носка до пятки с оптимальным наклоном корпуса для атаки древки. Сохраняем стабильный корпус и оптимальную ангуляцию.</p> <p>Важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение спортивных поворотов малого радиуса требует большой физической подготовки, правильных навыков. Движения должны быть максимально</li> </ul>

		<p>правильными.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сначала нужно отработать повороты на тассах средней сложности и лишь затем переходить к выполнению поворотов с постановкой трасс на крутом и жестком склоне.</li> </ul>
Могул	<p>Выполнить вращение плоских лыж под стабильным корпусом по линии ската:</p> <p>скользим по линии ската, разворачиваем лыжи под стабильным корпусом одновременным вращением стоп без вертикальной и давления на лыжу. Движение выполняется в одном коридоре на максимально плоских лыжах, с максимально стабильным корпусом и правильным положением рук.</p> <p>Выполнить повороты среднего и малого радиусов с помощью вращения лыж.</p> <p>Выполнить имитацию поворота на месте: объяснить технику въезда на бугор с уколом палкой и выполнить полное сгибание с разгибанием (имитируя поворот).</p> <p>Выполнить повороты вращением лыж с максимальной вертикальной работой:</p> <p>скользим в стойке «могул» по линии ската, делаем опережающий укол палкой, одновременно подтягивая ноги к груди (сгибая ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах), смещая центр масс вниз, максимально разгибаем ноги с активным вращением стоп, разворачиваем лыжи под стабильным корпусом с сохранением стойки «могул».</p> <p>Движение выполняется в одном коридоре, на плоских лыжах, с максимально допустимой вертикальной работой, стабильным корпусом, правильным положением рук и уколом палкой в момент начала вращения.</p> <p>Выполнить траверс по буграм с максимальной вертикальной работой.</p> <p>Выполнить связанные повороты через гребень.</p> <p>Выполнить связанные повороты по буграм или в зиплайне.</p> <p>Выполнить спуск по буграм со сменой ритма, склона,</p>	<p>Описание стойки «могул»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги максимально близко друг к другу (правило трёх точек: стопы, колени и пах);</li> <li>- лыжи плоско по отношению к склону;</li> <li>- вес распределён равномерно по всей стопе;</li> <li>- центральная стойка (спина прямая, плечи над бёдрами);</li> <li>- руки максимально вытянуты вперёд и разведены.</li> </ul> <p>Из стойки «могул» одновременно с резким сгибанием ног (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах в зависимости от высоты бугра) переходим в максимально низкую стойку (компенсируя встречный бугор) и делаем опережающий (блокирующий) укол палкой с перекантовкой на вершине бугра под стабильным корпусом. Направляем лыжи на линию ската и, максимально быстро разгибая ноги, ведём поворот с активным вращением стоп в горизонтальной плоскости (сохраняя стойку «могул» и постоянный контакт лыж со снегом).</p>



	<p>направления движения. Выполнить повороты на трассе могула.</p>	
Катание в глубоком снегу	<p>Упражнения в глубоком снегу: Выполнить траверс, смещая центр масс (в переднее, центральное, заднее положение). Выполнить траверс, увеличивая / уменьшая давление на лыжи. Выполнить в траверсе сгибание ног (в голеностопных и коленных суставах). Выполнить размеренные повороты близко к линии ската с небольшой вертикальной работой на склоне средней крутизны. Выполнить связанные повороты. Выполнить спуск со сменой ритма, склона, направления.</p>	<p>Описание движений: Из основной стойки (ноги вместе, руки впереди) делаем укол палкой одновременно с перекантовкой и направляем лыжи вниз по линии ската, смещая центр масс внутрь следующего поворота с набором скорости. Ведём поворот, по ситуации изменяя давление на лыжи (активно разгибаем ноги в голеностопных и коленных суставах с сохранением оптимальной ангуляции). Важно: - основа катания в глубоком снегу - техника поворотов малого радиуса (короткая инициация и ведение); - следует всегда держать вес над стопами, корпус должен быть слегка наклонён вперёд, пресс напряжён (задняя стойка - лишь видимость: это оптический обман и последствие погружения лыжи в снег); - начало поворота в целине (глубоком снегу) требует утончённых движений: самая сложная задача - - не уйти намного вперёд (после разгрузки вес только слегка смещается на передние части стопы, - и только после этого нужно направить лыжи вниз по линии ската, а вес вернётся на стопу); - вся работа горнолыжника должна быть построена на ощущениях и контроле давления именно в стопе и может немного смещаться в зависимости от состояния снега.</p>
Катание на крутом склоне поворотами малого радиуса	<p>Упражнения: Выполнить на месте одновременный отскок с кантов обеих лыж. Выполнить упражнение «гирлянда» в обе стороны: - отскок с уколом палкой в траверсе; - соскальзывание по линии ската с остановкой; Одиночная хоккейная остановка (с уколом палкой по линии</p>	<p>Описание движений Из основной стойки делаем укол палкой и отскок с двух ног от закантованных лыж (разгибанием ног в голеностопных и коленных суставах) с одновременной перекантовкой. Направляем лыжи вниз по линии ската. Активно вращаем лыжи в горизонтальной плоскости,</p>

	<p>ската);          Выполнить полтора поворота (на крутом склоне).          Выполнить ритмичные повороты с отскоком (на крутом склоне).          Выполнить повороты с отскоком, постепенно усложняя склон и меняя радиус поворота.</p>	<p>увеличивая угол закатовки с максимально коротким и мощным давлением на внешнюю лыжу (сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах). Ведём поворот, сохраняя основную стойку.          Важно:          - наклон тела наружу над нижней лыжей – это задача не только чисто техническая, но и психологическая (если горнолыжник чувствует страх, ему лучше отказаться от этого испытания, а если он          - решился, то нельзя останавливаться на полдороги, нужно быть решительным до полной остановки).          - укол палкой поможет горнолыжнику подать корпус вперёд в пустоту над нижней лыжей (без опоры на палку он будет недооценивать необходимость податься корпусом в новый поворот);          - эти повороты состоят из инициации и ведения поворота (излишне долгое пребывание в фазе ведения мгновенно увеличивает скорость);          - если скорость возрастает, необходимо ещё больше пойти корпусом вперёд за нижнюю лыжу и          - после отскока энергичнее разворачивать лыжи, сокращая фазу ведения и увеличивая давление          - на нижнюю лыжу;          - самая опасная ошибка - отклониться назад к склону и вращение ног вместе с корпусом.</p>
Синхронное катание	<p>Алгоритм синхронного спуска:          Выполнить синхронный проезд базовыми поворотами малого радиуса в колоннах (задавать ритм и считать).          Выполнить на месте перестроения в колонне после проезда сообразно росту, скорости и умения контролировать скорость (разобрать последовательность действий каждого).          Выполнить повторные проезды базовыми поворотами (держат линию в колонне, по окончании проездов ещё и ещё раз сделать</p>	<p>Последовательность действий в группе:          - общий старт по команде (каждый участник должен занять своё место, подтвердить готовность;          - возможно, что программа начинается на месте), скользим вниз (набираем нужную скорость);          - по сигналу первого в колонне (обычно это поднятая вверх рука; как только она опускается вниз,          - вся группа одновременно начинает движение) все участники выполняют серию поворотов (или</p>

	<p>перестроения в команде - найти удачную расстановку).</p> <p>Выполнить несколько раз синхронную остановку группой (выбрать приемлемый вариант).</p> <p>Выполнить синхронный и асинхронный проезды в колоннах и шеренгах по три, по четыре человека (держать линии).</p> <p>Выполнить синхронный и асинхронный проезды с остановкой в конце программы, чередуя базовые повороты большого и малого радиусов.</p> <p>Выполнить проезд с перестроениями и пересечениями в колоннах.</p> <p>Выполнить финальный демо-проезд.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- заранее оговорённые действия);</li> <li>- все повороты выполняются с контролем скорости, сохранением линий в колоннах и шеренге</li> <li>- до конца проезда (до полной остановки);</li> <li>- периферическим зрением контролируем сбоку движущегося участника, верхний участник отвечает за нижнего.</li> </ul>
--	---	--

### Лыжная подготовка

Лыжная подготовка для УТЭ в подготовительный период (зимний) включает: тренировку по свободным спускам; специальные тренировочные упражнения; тренировки по воротам; моделирование соревновательной деятельности (таблица 15).

Таблица 15 - Соотношение аспектов учебно-тренировочного процесса лыжной подготовки

Этап (годы)	Подготовительный период (зимний)			
	Тренировки - свободные спуски	Тренировочные упражнения	Тренировка по воротам	Моделирование соревнований
УТЭ 1-2 года	45%	20%	25%	10%
УТЭ 3 года	30%	20%	35%	15%
УТЭ 4-5год	20%	20%	40%	20%

Эффективность спортивной подготовки на УТЭ обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой спусков в горных лыжах и физической подготовкой обучающихся. В этот период необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на развитие скоростной выносливости.

Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств спортивной подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности тренировочного процесса. Особое внимание должно уделяться развитию быстроты, координационных способностей и гибкости, а также технической подготовке.

Основные задачи:

1. Совершенствование уровня физической и функциональной подготовленности;
2. Углубленное изучение основных элементов техники катания на лыжах;
3. Приобретение соревновательного опыта;
4. Формирование навыков в организации и проведение спортивных соревнований.

Рекомендации для УТЭ до трех лет обучения по видам спортивной подготовки с упражнениями представлены в таблице 15.

Рекомендации для УТЭ свыше трех лет обучения по видам спортивной подготовки с упражнениями представлены в таблице 16.

Таблица 15 – Рекомендуемые упражнения по видам спортивной подготовки для УТЭ до трех лет обучения

Вид спортивной подготовки	Рекомендуемые упражнения на УТЭ до трех лет по годам обучения		
	1	2	3
ОФП	<p>Общеразвивающие упражнения. Бег в разных зонах интенсивности. Бег средней интенсивности. Бег высокой интенсивности. Прыжки, многоскоки (на одной и на обеих ногах, вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением). Наклоны, вращения. Приседания, отжимания, подтягивания. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Плавание, прыжки в воду, игры в воде. Подвижные игры, эстафеты. Элементы спортивных игр. Упражнения на батуте. Упражнения на роликовых коньках. Велосипед.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Бег низкой и средней интенсивности. Бег высокой интенсивности. Прыжки, многоскоки. Акробатические, гимнастические упражнения, батут. Упражнения на равновесие. Спортивные игры с мячом. Эстафеты, подвижные игры. Плавание, прыжки в воду. Роликовые коньки. Велосипед.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности. Бег высокой интенсивности. Прыжки, многоскоки (вперед, назад, в стороны, в глубину, с вращением). Акробатика, батут, гимнастика на снарядах. Спортивные игры с мячом. Эстафеты, подвижные игры. Плавание, прыжки в воду, игры на воде. Роликовые коньки. Упражнения на равновесие (рейнское колесо, ропед, качающееся бревно и т.п.). Велосипед.</p>
СФП	<p>Упражнения на быстроту и устойчивость двигательной реакции. Упражнения для мышцы брюшного пресса и туловища. Упражнения для мышц ног.</p>	<p>Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в сторону, вращения туловища, повороты туловища. Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение). Упражнения для брюшного пресса (поднимание ног, подъем в сед с закрепленными ногами). Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте</p>	<p>Упражнения на гибкость в специфических упражнениях (положение в повороте). Упражнения на быстроту реакции (по сигналу принять определенное положение или выполнять определенное движение). Упражнения для мышц живота (поднимание ног, подъем в сед из горизонтального положения). Упражнения для развития мышц таза</p>

		и в движении). Упражнения, развивающие мышцы ног (приседания на одной ноге, приседания с отягощением, повороты ступней ног и др.).	и ног (вращения и повороты таза, приседания, повороты ступней ног и др.).
Специальная подготовка	Имитация спусков в разных стойках. Имитация преодоления неровностей склона. Имитация разгрузки лыж сгибанием ног. Винто-угловые движения. «Сухой слалом» (5-8 ворот с расстоянием 3-4 м на склоне крутизной 8-10 градусов).	Имитация поворотов. Имитация спусков. Винто-угловое движение.	Имитация спусков. Имитация поворотов. Винто-угловое движение. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибание. Повороты ступней ног вправо-влево. Имитация поворотов с широкого шага.
Техническая подготовка представлена в таблице 14, упражнения рекомендуется выполнять по количеству и интенсивности в зависимости от возраста, пола и уровня подготовленности			

Таблица 16 – Рекомендуемые упражнения по видам спортивной подготовки для УТЭ свыше трех лет обучения

Вид спортивной подготовки	Рекомендуемые упражнения на УТЭ свыше трех лет по годам обучения	
	4	5
ОФП	Общеразвивающие упражнения. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности. Бег высокой интенсивности. Прыжки, многоскоки. Акробатические упражнения, гимнастика на снарядах, батут. Упражнения на равновесие. Спортивные игры с мячом. Эстафеты, подвижные игры.	Общеразвивающие упражнения. Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности. Кроссы. Бег высокой интенсивности. Прыжки и многоскоки. Акробатические упражнения, прыжки на батуте, гимнастика на снарядах, упражнения на равновесие.

	<p>Плавание, прыжки в воду, игры на воде. Роликовые коньки. Велосипед.</p>	<p>Спортивные игры с мячом. Эстафеты, подвижные игры. Велосипед (шоссе и кросс). Плавание, прыжки в воду, игры на воде. Роликовые коньки</p>
СФП	<p>Упражнения на гибкость: наклоны вперед, в стороны, вращения и повороты туловища. Упражнения на быстроту реакции (например, по сигналу занять определенное положение или выполнить движение). Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища). Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении)</p>	<p>Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях. Упражнения на быстроту реакции. Упражнения для мышц живота (поднимание ног, поднимание туловища, повороты туловища и т.п.). Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении). Приседания в горнолыжной стойке. Сохранение стойки горнолыжника на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте</p>
Специальная подготовка	<p>Имитация спусков и поворотов. Винто-угловое движение без лыж. Разгрузка сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием</p>	<p>Имитация спусков и поворотов. Винто-угловое движение без лыж. Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием</p>
<p>Техническая подготовка представлена в таблице 14, упражнения рекомендуется выполнять по количеству и интенсивности в зависимости от возраста, пола и уровня подготовленности</p>		



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

Эффективность спортивной подготовки на ССМ обусловлена рациональным сочетанием технической подготовкой и физической подготовкой.

На ССМ наряду с ОФП и СФП, направленных на развитие, в том числе специальной выносливости и скоростно-силовых качеств, продолжается учебно-тренировочный процесс над совершенствованием индивидуальных качеств обучающихся, их психологической устойчивости к предстоящей соревновательной деятельности. На ССМ в связи со значительным повышением объема специализированной нагрузки и увеличения времени работы на склонах повышается роль и значение, отводимое на профилактику травматизма и на восстановительные мероприятия в спортивной подготовке.

Основные задачи:

1. Совершенствование и удержание индивидуального уровня ОФП и СФП;
2. Совершенствование и реализация технико-тактического мастерства;
3. Совершенствование управления коррекции психологического состояния;
4. Повышение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов;
5. Накопление соревновательного опыта;
6. Сохранение здоровья.

Рекомендации для ССМ по видам спортивной подготовки с упражнениями представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Рекомендуемые упражнения по видам спортивной подготовки для ССМ

Вид спортивной подготовки	Рекомендуемые упражнения на ССМ
ОФП	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</p> <p>Бег низкой и средней интенсивности, ходьба средней и высокой интенсивности.</p> <p>Кросс.</p> <p>Бег высокой интенсивности (ускорения, повторный бег на короткие дистанции).</p> <p>Прыжки, многоскоки.</p> <p>Акробатические упражнения, прыжки на батуте, упражнения на равновесие, гимнастика на снарядах.</p> <p>Спортивные игры с мячом (футбол, ручной мяч, баскетбол).</p> <p>Эстафеты, подвижные игры.</p> <p>Велосипед (шоссе и кросс).</p> <p>Плавание, прыжки в воду. Игры на воде</p> <p>Гонки на лыжах.</p>
СФП	<p>Упражнения на гибкость в специфических горнолыжных позах и движениях.</p> <p>Упражнения на быстроту реакции (например, на определенное движение или жест тренера принять стойку горнолыжника, при ходьбе по крутому по хлопку присесть и т.д.).</p> <p>Упражнения для мышц живота (поднимание и повороты туловища из положения лежа на спине с закрепленными ногами - держит партнер и т.д.).</p> <p>Упражнения, развивающие мышцы таза (вращения и повороты таза на месте и в движении).</p> <p>Приседания в горнолыжной стойке.</p> <p>Сохранение стойки на месте или при передвижении шагом, бегом, на батуте.</p>
Специальная подготовка	<p>Имитация спусков и поворотов.</p> <p>Винто-угловое движение без лыж.</p> <p>Разгрузка лыж сгибанием, сгибанием-разгибанием-сгибанием.</p>
Техническая подготовка	<p>Спуски косые, прямые в низкой, средней и высокой стойках.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения на лыжах.</p> <p>Преодоление неровностей рельефа склона.</p> <p>Повороты малого радиуса на параллельных лыжах.</p> <p>Прохождение сочетаний ворот.</p> <p>Прохождение «змейки».</p> <p>Повороты с конькового шага.</p> <p>Слалом.</p> <p>Повороты среднего радиуса.</p>

	<p>Повороты с широкого шага. Слалом-гигант. Прыжки на лыжах. Повороты большого радиуса. Супер-гигант. Скоростной спуск. Повороты малого радиуса на бугристом, неровном склоне. Повороты малого радиуса на перегибе склона (увеличение крутизны склона). Повороты среднего радиуса на бугристом, неровном склоне. Повороты среднего радиуса на склоне увеличивающейся крутизны. Повороты большого радиуса на ровном склоне. Повороты большого радиуса на неровном склоне. Повороты большого радиуса на склоне увеличивающейся крутизны. Резаные повороты. Старт, стартовый разгон. Упражнение на совершенствование управления движением на лыжах.</p>
--	--

#### 4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

На ВСМ осуществляется дальнейшее совершенствование уровня физической подготовленности, совершенствование технического мастерства горнолыжников с учетом их индивидуальных анатомо-морфологических особенностей и способностей, необходимых горнолыжнику, воспитание морально-волевых качеств с целью устойчивой демонстрации спортивных результатов, формирование навыков в инструкторской и судейской практике.

Основные задачи:

1. Повышение уровня общего физического развития и укрепления здоровья;
2. Совершенствование специальных физических качеств;
3. Укрепление мышц, связок, принимающих участие в выполнении типичных горнолыжных движений;
4. Совершенствование управления движением на лыжах;
5. Совершенствование техники поворотов среднего и малого радиуса;
6. Совершенствование техники и тактики прохождения трасс слалома, слалома-гиганта, супер-гиганта и скоростного спуска;
7. Подготовка к участию в спортивных соревнованиях по слалому, слалому-гиганту, супер-гиганту и скоростному спуску;
8. Развитие специальной выносливости;
9. Накопление соревновательного опыта.

На ВСМ применяемые физические упражнения по видам спортивной подготовки сходны со средствами указанные на ССМ.

Педагогические задачи технической подготовки на ВСМ:

- 1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- 2) совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.);
- 3) применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе спортивных соревнований.

На ВСМ совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

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

В зимний период спортивной подготовки совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающий 75-80% от соревновательной практики.

Рекомендуются средства восстановления:

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение учебно-тренировочных нагрузок;

- соответствие учебно-тренировочных нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания спортивной подготовки периоду макроцикла;
- включение микроциклов восстановительной направленности;
- рациональная разминка в учебно-тренировочном процессе и перед спортивными соревнованиями;
- рациональное построение заключительных частей учебно-тренировочного занятия;
- режим дня и спортивной деятельности;
- условия для учебно-тренировочной деятельности;
- условия для отдыха;
- сочетание учебы с учебно-тренировочным процессом;
- недопущение участие в учебно-тренировочном процессе при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся.

#### **4.2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося морально-волевых качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в спортивных соревнованиях.

Формирование необходимых личностных качеств горнолыжника происходит с помощью изменения и коррекции отношения обучающегося к выполняемой и предстоящей учебно-тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения учебно-тренировочного задания, к спортивному режиму.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

Формирование психологической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному

соревнованию (Л.П. Матвеев и др.). Каждый из этих видов решает свои, строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, привитие устойчивого интереса к занятиям бобслеем, скелетоном посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы), методами моделирования соревновательной ситуации.

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным спортивным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

Для достижения желаемого результата тренер-преподаватель должен поставить перед обучающимся реальную, основанную на знании возможностей и объективных предпосылок цель, а также поддержать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к выполнению этой цели. Когда обучающийся глубоко убежден в том, что у него есть возможность достичь намеченной цели за необходимый промежуток времени, когда осознает ее важность, он внутренне готов бороться за ее достижение.

Постоянно преодолевая трудности на горнолыжной трассе в ходе учебно-тренировочной деятельности и на спортивных соревнованиях, обучающийся обретает индивидуально-психологические особенности личности.

На протяжении всей спортивной деятельности составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена (формирование выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

### **4.3. Требования к технике безопасности**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении учебно-тренировочных занятий, является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

При проведении учебно-тренировочных занятий по горнолыжному спорту спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Перед началом учебно-тренировочных занятий спортсмены должны тщательно проверить, подогнать личный спортивный инвентарь (лыжи, крепления, палки, шлем, защиту) и подготовить его к использованию.

Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям.

Проверить место проведения учебно-тренировочных занятий и качество подготовки склона.

На склоне не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

При проведении учебно-тренировочных занятий возможно действие на спортсменов следующих опасных факторов:

- обморожение или переохлаждение;
- потёртости от неправильно подобранной горнолыжной обуви;
- травмы при падении и столкновении на склоне или трассе подъёма, травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении учебно-тренировочных занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования на склоне проводятся при температуре воздуха не ниже  $-20^{\circ}\text{C}$  (без ветра) и не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  (с ветром).

Во время учебно-тренировочного занятия обучающиеся должны соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

Без разрешения тренера-преподавателя запрещается выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Непосредственно перед началом учебно-тренировочного занятия провести разминку.

При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Во время учебно-тренировочных занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

Прежде, чем начать спуск и перейти на трассу, необходимо убедиться в безопасности движения, внимательно осмотрев верхнюю часть склона.

Скорость спуска и перемещение на склоне должны соответствовать уровню технической подготовленности и физическим возможностям спортсменам, состоянию трассы, рельефу и погодным условиям.

Находясь наверху склона, следует выбирать такое направление спуска, чтобы гарантировать безопасность нижерасположенных лыжников.

Обгон лыжника сверху и снизу, слева и справа должен выполняться широким маневром, чтобы обгоняемый мог заметить обгоняющего.

Обучающиеся должны строго соблюдать правила поведения на подвесной пассажирской канатной дороге.

При сильном морозе и ветре следить за другими спортсменами и сообщать о первых признаках обморожения.

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При неисправности или замены спортивного инвентаря учебно-тренировочные занятия продолжить только после устранения.

При плохом самочувствии прекратить учебно-тренировочные занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающимся, оказавшим свидетелем несчастного случая немедленно сообщить о травмированном спортсмене тренеру-преподавателю, позвать медицинского работника горнолыжного спортивного комплекса и при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

#### **4.4. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

### **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.

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



## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

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

- наличие горнолыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций, реализующих Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»

или приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н.

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»**

*Список рекомендуемой литературы:*

1. Горные лыжи: Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде/ Под ред. ФГССР– М: УЦФГССР,2009.
2. Гуршман, Г. «Пьянта су!» или горные лыжи глазами тренера/ Г. Гуршман.- М.:ФиС, 2005.
3. Бабич, В.В. Система подготовки горнолыжников: учеб. пособие// В.В. Бабич.-Сочи: Ясная поляна, 2006.
4. Горяйнов, А.С. Горные лыжи и сноуборд/ А.С. Горяйнов – Москва.: Рипол классик, 2006.
5. Данилин, В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде: учебно-методическое пособие/ В.И. Данилин, С.В. Алешина, В.П. Алешин и др.- М: Альт-Консул,2009.
6. Зиновьев, Н.А. Влияние двигательных способностей на результативность в горнолыжном спорте/Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко//Теоретические и практические аспекты развития научной мысли в современном мире– 2017. – № 2.
7. Зиновьев, Н.А. Применение технических средств подготовки в горнолыжном спорте/Н.А. Зиновьев, М.В. Давыдов, Е.А. Изотов// Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей международной научно-практической конференции: в 4 частях – 2016.
8. Купреев, М.В. Особенности физической подготовки юных горнолыжников/ М.В. Купреев, Н.В. Пелагеич// Инновационные технологии научного развития. – 2016. – №2.
9. Пасишников, А.А. Горные лыжи: основы техники и методика обучения: учеб. Пособие.2 изд., испр. и доп. М. Академия, 2013.

10. Эллинг, М. Универсальный горнолыжник. Ваш путь к совершенству/ М. Эллинг. – Москва.: Олимп- Бизнес, 2012.

*Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. <https://edu.gov.ru/> – официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации.

3. <http://www.rusada.ru> – официальный сайт Ассоциации Российского антидопингового агентства «РУСАДА»).

4. <http://www.fgssr.ru> – Российская федерация горнолыжного спорта.

5. <http://www.fis-ski.com> – Международная федерация лыжного спорта.

6. <https://olympic.ru> – Олимпийский комитет России.

Приложение № 1  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права

			участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические

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

			Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...