

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ЗВЕНИГОРОД

**«СОГЛАСОВАНО»**

Комитет физической культуры и спорта  
Администрации Одинцовского  
городского округа



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО СШ г.Звенигород  
Любовицкий В.А.  
« \_\_\_\_\_ 2023 г.



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

Приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. № 881 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»»  
(Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 № 71351)

Срок реализации программы до 10 лет

Программу разработали  
зам. директора по СР: Королева Т.А.,  
тренеры-преподаватели: Мякина И.Е.,  
Сафронова М.А, Черепанова В.И., Казаков А.А.

г. Звенигород

2023 г.

## 1 Общие положения

**1. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»** (далее Программа) предназначена, для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах горнолыжного спорта- слалом, слалом –гигант, супер-гигант , скоростной спуск, комбинация, супер-комбинация, троеборье, командные соревнования, параллельный слалом с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным Стандартом Спортивной Подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 881 ( далее –ФССП ).

**2. Целью Программы является** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание личности, подготовку спортсменов-разрядников и кандидатов в составы сборных команд округа , Московской области и России

### 2. Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Программа содержит современные научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации спортивной подготовки горнолыжников. Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных Стандартов Спортивной Подготовки и содержит в себе этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки- 3 года;
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации -5 лет;
3. Этап совершенствования спортивного мастерства- 2;

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

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

**Этап начальной подготовки** - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения

физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. Систематические занятия спортом для детей и подростков максимально направляет на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических, нравственных и волевых качеств, определение специализации.

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

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

Содержание этапов спортивной подготовки определяется дополнительной образовательной Программой спортивной подготовки, разработанной и реализуемой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных Стандартов Спортивной Подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, содействие разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащимся;
- создание условий в процессе занятий горнолыжным спортом, для формирования у занимающихся навыков здорового образа жизни, устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов резерва сборной команды России по горнолыжному спорту;
- подготовка спортсменов разрядников.

**Вводная часть** включает в себя краткую общую характеристику системы подготовки. Рассматриваются основные компоненты системы спортивной подготовки горнолыжников, а также цели, задачи и основные принципы, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Отдельный раздел посвящен общим положениям, определяющим построение спортивной подготовки. В заключительном разделе представлена модель спортивной подготовки горнолыжников.

**Нормативная часть** программы включает в себя материалы, регламентирующие деятельность спортивной школы, раскрывающие и организующие содержание подготовки учащихся спортивной школы по годам обучения. Основной материал представлен в форме планов. В данной части Программы нашли отражение: условия комплектования учебных групп по годам обучения в спортивной школе; основные показатели соревновательной деятельности; примерная модель распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки горнолыжников по годам обучения; приемные и контрольно-переводные нормативы; состав и соотношение основных средств подготовки конкретных возрастных контингентов занимающихся.

**Методическая часть** программы включает в себя пять разделов. В них рассматриваются организационно-методические рекомендации к построению этапов спортивной подготовки, материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса, требования к организации врачебного и педагогического контроля, основы воспитательной работы, меры безопасности и предупреждения травматизма.

**Программный материал** имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел Программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть учащиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел - программный материал, определяющий содержание физической, технической, тактической и психической подготовки горнолыжников. В отдельном разделе представлен программный материал по инструкторской и судейской практике и антидопинговые правила..

В данной программе представлена целостная модель построения системы спортивной подготовки горнолыжников. В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям спортивной школы придерживаться в своей работе единого направления в построении учебно-тренировочного процесса. Программа является основным документом по организации и проведению спортивной подготовки в спортивной школе по горнолыжному спорту. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. В процессе реализации программного материала должны учитываться различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств..

Деятельность Учреждения осуществляется в рамках муниципального задания, на основании которого Учреждению выделяется субсидия, предусматривающая расходы на реализацию дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта, единого календарного плана, а так же целевую субсидию для приобретения инвентаря и оборудования.

#### **4. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки |            |   |                |   |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки             |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                               | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Количество часов в неделю    | 4,5                                   | 6          | 10  | 16             | 20  |
| Общее количество часов в год | 234                                   | 312        | 520   | 832            | 1040  |

Спортивная подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для горнолыжного спорта возрастных границах.

2. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп – к высшему спортивному мастерству.

3. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе спортивной подготовки.

4. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

5. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении спортивной подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах спортивной подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

### **5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки :**

**-учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные, смешанные, по индивидуальным планам и иные)

#### **- учебно-тренировочные мероприятия**

| N п/п   | Виды тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество Суток)<br>(без учета времени следования проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |
|---|---|--|---|---|
|   |   | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |  |   |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -  | -   | 21  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России                            | -  | 14  | 18  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -  | 14  | 18  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14  | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |  |   |   |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке                          | -  | 14  | 18  |

|      |  |   |            |                                     |
|------|--|---|------------|-------------------------------------|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия                          | -   | -          | До 14 дней                          |
| 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 2 раз в год |            | -                                   |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -   | До 60 дней |                                     |

**- спортивные соревнования согласно объёму соревновательной деятельности.**

#### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований |            |  |                |   |
|------------------------------|--|------------|--|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки                                      |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года  | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |   |
| Контрольные                  | 2  | 3          | 5  | 7              | 8   |
| Отборочные                   | -  | 1          | 3  | 4              | 5   |
| Основные                     | -  | 1          | 1  | 2              | 4   |

Учебно-тренировочные мероприятия в Программе нацелены на **результат** (победу) участие в соревнованиях по горнолыжному спорту.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать учащихся к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях учащихся организации, осуществляется в соответствии единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, сформированным на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования.

Условия для участия в соревнованиях определяются Правилами вида спорта и положениями о соревнованиях, разработанными и утверждёнными организаторами соревнований.

Для участия в официальных спортивных мероприятиях учащиеся обеспечиваются питанием, проживанием, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно..

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах спортивного совершенствования.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Единая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для горнолыжного спорта возрастных границах.

Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп – к высшему спортивному мастерству

Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе спортивной подготовки.

Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении спортивной подготовки.

**6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

| Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Общая физическая подготовка (%)   | 32                                 | 32         | 26  | 21             | 17  |
| Специальная физическая подготовка (%)   | 40                                 | 37         | 29  | 29             | 26  |
| Техническая подготовка (%)  | 23                                 | 24         | 27  | 32             | 30  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 3                                  | 3          | 4   | 4              | 4   |
| Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | 2          | 8   | 9              | 11  |
| Инструкторская и судейская практика(%)  | -                                  | -          | 2   | 3              | 5   |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2                                  | 2          | 4   | 2              | 7   |



## 7. Календарный план воспитательной работы.

|      | Направление работы              | Мероприятия  | Сроки проведения |
|------|---------------------------------|--|------------------|
| 1.   | Профориентационная деятельность |  |                  |
| 1.1. | Судейская практика              | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2. | Инструкторская практика         | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами, - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;                                       | В течение года   |
| 1,3. |                                 |  |                  |
| 2.   | Здоровьесбережение              |  |                  |

|  |  |   |                |
|--|--|---|----------------|
| 2.1.                                     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни  | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрен<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,<br><br>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;                                    | В течение года |
| 2.2.                                     | Режим питания и отдыха   | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- 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); | В течение года |
| 2.3                                      |  |   |                |
| 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 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на казанских мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 3.3. |  |  |                |
| 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:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- 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 |
| 4.2. |  |  |                |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки |  |                |

### Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных горнолыжников. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов

воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

*Во-первых*, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

*Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменами коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка. Поведение спортсмена сопоставляется с воспитательной целью и подвергается оценке. Таким образом, суждение и оценка неразрывно связаны между собой. Управление процессом воспитания не должно останавливаться на стадии суждения. Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения спортсмена. Это является необходимой составной частью педагогических действий.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, – это решающий критерий;
  - суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
  - нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок; их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
  - суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете, одну и ту же задачу - способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть, и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера-преподавателя правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;
- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В

единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего, к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;
- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации (внезапно возникшая в связи с воспитательным конфликтом или заблаговременно запланированная беседа), состав и количество участников беседы;
- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);
- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия даст широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Методы приучения не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет стремиться изолированно, развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию спортсмена. С другой стороны, решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стала привычкой каждого члена общества. Поэтому в центре методов приучения находится соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Они весьма многообразны, но наиболее концентрированно проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения, спора. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач спортсмен может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод - поручения. Тренер-преподаватель может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренер-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятий и его форма                    | Сроки проведения      | Рекомендации по проведению мероприятия            |
|---|---|-----------------------|---|
| Этап начальной подготовки                                 | Беседы- о допинге                                     | <b>В течение года</b> | <b>В соответствии с антидопинговыми правилами</b> |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Беседы, практические мероприятия ,сдача тестов</b> | <b>В течение года</b> | <b>В соответствии с антидопинговыми правилами</b> |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | <b>Лекции, практические мероприятия, сдача тестов</b> | <b>В течение года</b> | <b>В соответствии с антидопинговыми правилами</b> |

### **Антидопинговые мероприятия Профилактика применения допинга среди спортсменов**

#### **Теоретические занятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

#### **Практические занятия**

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

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

#### **Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов**

##### **Теоретические занятия**

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

#### **Практические занятия**

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

#### **Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций**

##### **Теоретические занятия**

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

#### **Практические занятия**

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

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

#### **Антидопинговая политика и ее реализация**

#### **Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика**

##### **Теоретические занятия**

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.



Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

#### **Практические занятия**

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

#### **Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля** **Теоретические занятия**

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

#### **Практические занятия**

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

#### **Руководство для спортсменов** **Теоретические занятия**

Программы допинг-контроля. Вне соревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

#### **Практические занятия**

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

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

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

### ***9. План инструкторской и судейской практики.***

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

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

Составление планов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп этапа начальной подготовки и учебно- тренировочных групп 1-3-го года обучения.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группы спортивной специализации 1-3-го года обучения.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по горным лыжам в общеобразовательных школах города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, открывающих трассу, судьи-контролера, секретаря.

## ***10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.***

**1. Контроль за стоянием здоровья спортсмена.** Осуществляется врачом и специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинические и врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). Клинические и пара клинические методы обследования:

- к клиническим методам обследования относят: анамнез; физическое обследование;
- пара клинические методы обследования включают: антропометрию, термометрию, инструментально-функциональные (электрокардиографию, электроэнцефалографию, реовазоэнцефалографию);
- лучевые (рентгенологические, КТ, МРТ);
- ультразвуковые: эхокардиография, УЗИ внутренних органов;

Лабораторные методы исследования: анамнез морфологического и биохимического состава крови, мочи, функциональное тестирование, обследование у врачей специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям сноубордом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

**2. Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена.** Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла.

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основе эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

### **3. Самоконтроль.** Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

## **Восстановительные средства и мероприятия.**

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

### **1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.**

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

**2. Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования.** В учебно-тренировочных группах 4-5-го года обучения и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

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

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

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны

спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

**2. Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа - равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на

повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

### **Психологические средства восстановления**

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

#### **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

#### **Психофизические требования.**

В плане психической подготовки качеств и функций человека основное внимание уделяется таким качествам как работоспособность, свойства нервной системы, интеллект, воля, устойчивость к сильным посторонним раздражителям, внимание, память, скорость реакции, координация движений, темп.

Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения. У лиц с более устойчивой нервной системой менее заметно действие при воздействии посторонних раздражителей.

Подвижность нервной системы характеризуется скоростью протекания нервных процессов

Уравновешенность нервной системы или «баланс нервных процессов» это состояние возбуждающих и тормозных процессов.

Динамичность нервной системы характеризуется способностью изменяться под воздействием внешних факторов.

Это характеризуется осознанием ответственности, целеустремленности действий, верой в успех, волей к победе.

Различают ранние предстартовые состояния, которые возникают за много дней до ответственного соревнования и собственно стартовые, возникающие в день соревнований. Ранние предстартовые состояния проявляются при недостаточно подвижной нервной системе.

У неуравновешенных спортсменов установка на соревновательную деятельность приводит к перевозбуждению нервной системы и к снижению уровня эмоциональной возбудимости. Происходит «перегорание». У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние готовности развивается более ровно, достигая оптимального уровня в большинстве случаев непосредственно перед соревнованием.

Спортсмен нередко попадает в сложные условия, характеризующиеся теми признаками, которые вызывают стресс, - наличием проблемной ситуации, лимитом времени, высоким уровнем ответственности за каждое действие. Стресс как наивысшая степень психической напряженности не обязательно сопровождает любую соревновательную деятельность. Однако психическая напряженность является непременным фактором соревнования. Психическая напряженность – это совокупность психофизиологических явлений, обеспечивающих психический тонус человека для выполнения той или иной деятельности. Таким образом, необходимо изучать проявления основных свойств нервной системы в различных способностях, как в сенсомоторной, так и в интеллектуальной сферах. Это позволит более четко выявить взаимокompенсации и глубже вскрыть механизмы этого сложного психического явления

### 3. Система контроля

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

**11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «горнолыжный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «горнолыжный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «горнолыжный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

| Данные                            | Этап начальная подготовка         |                                   | Учебно-тренировочный этап         |                                   | Этап совершенствования спортивного мастерства |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
|                                   | До 1 год                          | Свыше года                        | 1-3 года обучения                 | Свыше 3 лет обучения              | 1 год   | 2 год                             |
| Выполнение программных материалов | ОФП<br>СФП<br>ТМ<br>ТТПП<br>ММБВМ | ОФП<br>СФП<br>ТМ<br>ТТПП<br>ММБВМ | ОФП<br>СФП<br>ТМ<br>ТТПП<br>ММБВМ | ОФП<br>СФП<br>ТМ<br>ТТПП<br>ММБВМ | ОФП<br>СФП<br>ТМ<br>ТТПП<br>ММБВМ             | ОФП<br>СФП<br>ТМ<br>ТТПП<br>ММБВМ |
| выполнение контрольных нормативов | ЕСТЫ                              | ТЕСТЫ<br>УСС                      | ТЕСТЫ<br>УСС<br>ИСП               | ТЕСТЫ<br>УСС<br>ИСП               | ТЕСТЫ<br>УСС<br>ИСП                           | ТЕСТЫ<br>УСС<br>ИСП               |
|                                   | б/р                               | б/р-3 юн                          | 3юн-1 юн.                         | 1 -3                              | КМС   | КМС                               |

|               |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|--|--|
| Вып. разрядов |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|--|--|--|--|

**12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (ЕНП, УТЭ и ЭВСМ) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки.**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта горнолыжный спорт.**

| №п\п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | Девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1   | Бег на 30 м   | с                 | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |   |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2   | Челночный бег 3x10м   | с                 | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |   |                   | 10,3                      | 10,6    | 10,0                         | 10,4    |
| 1.3   | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу лежа                | Кол-во раз        | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.4   | Наклон вперед стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) | см                | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |
| 1.5   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                   | см                | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | 110                       | 105     | 120                          | 115     |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Бег 800 м   | Мин ,с            | Не более                  |         | Не более                     |         |
|   |   |                   | 6.50                      | 7.0     | 6.0                          | 6.50    |
| 2.2.  | Прыжок в высоту с места                                       | см                | Не менее                  |         | Не менее                     |         |
|   |   |                   | 20                        | 15      | 25                           | 20      |



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации)**

| №п\п  | Упражнения  | Единица измерения   | Норматив до года обучения |         |
|---|---|---|---------------------------|---------|
|   |   |   | мальчики                  | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |   |                           |         |
| 1.1   | Бег на 60 м   | с   | Не более                  |         |
|   |   |   | 11,2                      | 11,8    |
| 1.2   | Челночный бег<br>3x10м  | с   | Не более                  |         |
|   |   |   | 9,3                       | 10,6    |
| 1.3   | Наклон вперед<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье(от<br>уровня скамьи)         | см  | Не менее                  |         |
|   |   |   | +5                        | +7      |
| 1.4   | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами                              | см  | Не менее                  |         |
|   |   |   | 160                       | 150     |
| 1.5   | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине<br>за 1 мин               | Кол-во раз  | Не менее                  |         |
|   |   |   | -                         | 27      |
| 1.6   | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                              | Кол-во раз  | Не менее                  |         |
|   |   |   | 14                        | -       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |   |                           |         |
| 2.1.  | Бег 800 м   | Мин,с   | Не более                  |         |
|   |   |   | 4.50                      | 5.0     |
| 2.2.  | Прыжок в<br>высоту с места  | см  | Не менее                  |         |
|   |   |   | 35                        | 30      |
| 2.3   | Тройной<br>прыжок   | м   | Не менее                  |         |
|   |   |   | 4,5                       | 5       |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |   |                           |         |
| 3.1   | Период<br>обучения<br>спортивной<br>подготовки (до<br>трех лет)                   | Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                           |         |
| 3.2   | Период<br>обучения на<br>этапе<br>спортивной<br>подготовки<br>(свыше трех<br>лет) | Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |                           |         |

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

| №п\п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                           |         |
| 1.1   | Бег на 100 м  | с                 | Не более                  |         |
|   |   |                   | 14                        | 15,5    |
| 1.2   | Челночный бег<br>3x10м  | с                 | Не более                  |         |
|   |   |                   | 8                         | 8,5     |
| 1.3   | Наклон вперед<br>стоя на<br>гимнастической<br>скамье(от<br>уровня скамьи) | см                | Не менее                  |         |
|   |   |                   | +7                        | +10     |
| 1.4   | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами                      | см                | Не менее                  |         |
|   |   |                   | 225                       | 210     |
| 1.5   | Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине                   | Кол-во раз        | Не менее                  |         |
|   |   |                   | 30                        | 27      |
| 1.6   | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой<br>перекладине                      | Кол-во раз        | Не менее                  |         |
|   |   |                   | 10                        | 20      |
| 1.7.  | Бег 6 мин   | М                 | Не более                  |         |
|   |   |                   | 1400                      | 1250    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                           |         |
| 2.1   | Прыжок в<br>высоту с места  | см                | Не менее                  |         |
|   |   |                   | 45                        | 38      |
| 2.3   | Тройной<br>прыжок   | м                 | Не менее                  |         |
|   |   |                   | 7                         | 6,5     |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |   |                   |                           |         |
| 3.1   | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                             |                   |                           |         |

## Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах. Одним из факторов достижения наилучших спортивных результатов является необходимость адаптировать организм спортсмена к определенным соревновательным условиям, и спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев, стремится достичь высшей спортивной формы к заранее известным срокам главного соревнования сезона.

Требования к участию спортсменов в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

## 4. Рабочая программа по виду спорта

### *14. Програмный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки.*

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе

способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок, для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса и учебно-тренировочных заданий. Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

### **Требования к технике безопасности в учебно- тренировочном процессе.**

Горнолыжный спорт, как ни один другой вид спорта, развивает качества, такие, как: координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость, пластика, память, аналитическое мышление и расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).
- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.
- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:
- Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий;

несоблюдение принципа распределения спортсменов по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.
- Отсутствие периодического медицинского осмотра.
- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера-преподавателя определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения спортсменов Правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить спортсменов с П-Правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать учебно-тренировочные занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- прибыть за 30 минут до начала учебно-тренировочного занятия на место проведения занятия;
- вести учет посещаемости учащихся на учебно-тренировочных занятиях в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятия .:

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время учебно- тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисление производится на основе заявления от родителей, справки о допуске в спортивную секцию, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план  
спортивной подготовки для группы этапа начальной подготовки 1 года обучения

| п/п | разделы  | месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     | всего часов |      |
|-----|--|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------------|------|
|     |  | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII |             | VIII |
| 1   | Общая физическая подготовка  | 8      | 6  | 6  | 6   | 2  | 2  | 2   | 4  | 8  | 12 | 10  | 8           | 74   |
| 2   | Специальная физическая подготовка  | 11     | 12 | 11 | 8   | 2  | -  | 5   | 10 | 10 | 6  | 8   | 11          | 94   |
| 3   | Техническая подготовка   | -      | -  | -  | 6   | 16 | 16 | 12  | 4  | -  | -  | -   | -           | 54   |
| 4   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                             | 1      |    | 1  | 1   | 1  | -  | 2   | -  | 1  | -  | -   | -           | 7    |
| 5   | Участие в соревнованиях  | -      | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | -  | -   | -           | -    |
| 6   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тесты и контроль | 1      | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | 2  | -  | -   | 2           | 5    |
|     | Всего часов  | 21     | 18 | 18 | 21  | 21 | 18 | 21  | 18 | 21 | 18 | 18  | 21          | 234  |

**Годовой учебно-тренировочный план**  
спортивной подготовки для группы этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения

| п/п | разделы  | месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     | всего часов |      |
|-----|--|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------------|------|
|     |  | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII |             | VIII |
| 1   | Общая физическая подготовка  | 6      | 8  | 10 | 4   | 2  | 4  | 2   | 10 | 17 | 17 | 9   | 11          | 100  |
| 2   | Специальная физическая подготовка  | 16     | 18 | 16 | 10  | 4  | -  | -   | 6  | 7  | 9  | 17  | 13          | 116  |
| 3   | Техническая подготовка   | -      | -  | -  | 10  | 16 | 18 | 20  | 10 | -  | -  | -   | -           | 74   |
| 4   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                             | 2      | -  | -  | 2   | 2  | 2  | 2   | -  | -  | -  | -   | -           | 10   |
| 5   | Участие в соревнованиях  | -      | -  | -  | -   | 2  | 2  | 2   | -  | -  | -  | -   | -           | 6    |
| 6   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тесты и контроль | 2      | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | 2  | -  | -   | 2           | 6    |
|     | Всего часов  | 26     | 26 | 26 | 26  | 26 | 26 | 26  | 26 | 26 | 26 | 26  | 26          | 312  |

**Теоретическая подготовка**

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

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

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

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

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

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

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

### **2. Специальная физическая подготовка:**

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

### **3. Техническая и тактическая подготовка:**

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

### **Восстановительные мероприятия.**

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

### **Медицинское обеспечение.**

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

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

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

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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



Годовой учебно-тренировочный план  
спортивной подготовки для группы учебно-тренировочного этапа(этап спортивной  
специализации) 1-3 года обучения

| п/п | разделы  | месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | всего часов |
|-----|--|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
|     |  | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |             |
| 1   | Общая физическая подготовка  | 12     | 12 | 10 | 4   | 4  | 4  | 4   | 10 | 20 | 20 | 21  | 14   | 135         |
| 2   | Специальная физическая подготовка  | 28     | 26 | 22 | 10  | -  | -  | -   | 4  | 5  | 9  | 19  | 26   | 151         |
| 3   | Техническая подготовка   | -      | -  | -  | 22  | 22 | 22 | 28  | 26 | 16 | 4  | -   | -    | 140         |
| 4   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                             | 2      | 2  | 2  | 4   | 4  | 2  | 2   | -  | 1  | -  | -   | 2    | 21          |
| 5   | Участие в соревнованиях  | -      | -  | 4  | 6   | 10 | 10 | 8   | -  | -  | 4  | -   | -    | 42          |
| 6   | Инструкторская и судейская практика  | -      | -  | -  | -   | 4  | 2  | 4   | -  | -  | -  | -   | 2    | 10          |
| 7   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тесты и контроль | 4      | -  | 2  | 2   | 2  | -  | -   | -  | 4  | 3  | -   | 4    | 21          |
|     | Всего часов  | 46     | 40 | 40 | 48  | 46 | 40 | 46  | 40 | 46 | 40 | 40  | 48   | 520         |

### Теоретическая подготовка

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

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

3. **Инвентарь для горнолыжного спорта, мази скольжения.** Выбор горных лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение горнолыжника, подгонка

инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация мазей скольжения. Особенности их применения и хранения.

4. **Основы техники катания на горных лыжах.** Общая и специальная техническая подготовка. Роль технической подготовки в горнолыжном спорте. Три этапа обучения: 1) изучение основы движения, формирование умения выполнять его в «грубой форме»; 2) овладение двигательным навыком до выполнения движения в стандартных условиях; 3) доведение выполнения двигательного действия до совершенного в соревновательных условиях. Взаимосвязь технической подготовки с физической, тактической и психологической подготовкой в горнолыжном спорте. Анализ техники спусков и поворотов на лыжах. Особенности техники слалома, слалома-гиганта и скоростного спуска.

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

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

7.

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка.**

1. Развитие общих физических способностей;
2. Поддержание высокого уровня общей физической подготовленности;
3. Повышение уровня общей физической подготовки.

Используя следующие упражнения:

- гимнастические упражнения (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения с мячом);
- легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с весом);
- спортивные и подвижные игры (футбол, настольный теннис, лапта, баскетбол, пионербол);
- упражнения с отягощением;
- езда на велосипеде по пересеченной местности и скорость на асфальтовом покрытии.

### **Специальная физическая подготовка.**

1. Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания);
2. Закрепление основы техники выполнения специальных физических упражнений в усложненных условиях (прыжки, кувырки, бег с изменением направления, приседания).
3. Закрепление основы техники передвижения на роликовых коньках в усложненных условиях, закрепление техники прохождения специальной трассы на роликовых коньках;
4. Отработка основы техники сухого слалома в усложненных условиях, закрепление деталей техники сухого слалома

Используя следующие упражнения:

- специальные физические упражнения – бег с изменением направления между конусами;
- передвижение на роликовых коньках с изменением направления между конусами.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

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

Используя следующие упражнения:

- специальные и подготовительные упражнения (на лыжах и без);
- спуски на горных лыжах (произвольное катание, учебные трассы).

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

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша. Подготовка склона. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

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

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группы спортивной специализации 1-2-го года обучения. Проведение занятий по горнолыжному спорту для лиц пользующимися услугами проката и подъемника.

Судейство соревнований по горнолыжному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по сноуборду в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера.

Годовой учебно-тренировочный план  
спортивной подготовки для группы учебно-тренировочного этапа(этап спортивной  
специализации) 4-5 года обучения

| п/п | разделы  | месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | всего часов |
|-----|--|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
|     |  | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |             |
| 1   | Общая физическая подготовка  | 24     | 21 | 10 | 4   | -  | 4  | 3   | 11 | 22 | 22 | 29  | 24   | 174         |
| 2   | Специальная физическая подготовка  | 34     | 44 | 18 | 19  | 4  | -  | -   | 13 | 18 | 10 | 39  | 42   | 241         |
| 3   | Техническая подготовка   | -      | -  | 30 | 31  | 42 | 42 | 44  | 34 | 20 | 23 | -   | -    | 266         |
| 4   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                             | 2      | 3  | 2  | 4   | 5  | 4  | 5   | 2  | 2  | 2  | -   | 2    | 33          |
| 5   | Участие в соревнованиях  | -      | -  | 6  | 10  | 14 | 14 | 16  | 7  | -  | 8  | -   | -    | 75          |
| 6   | Инструкторская и судейская практика  | 4      |    |    |     | 4  | 4  | 4   |    | 4  | 2  |     | 3    | 25          |
| 7   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тесты и контроль | 4      | -  | 2  | -   | 1  | -  | 2   | -  | 4  | 1  | -   | 4    | 18          |
|     | Всего часов  | 68     | 68 | 68 | 68  | 70 | 68 | 74  | 68 | 70 | 68 | 68  | 74   | 832         |

## Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисление производится на основе заявления от родителей, в соответствии с возрастом и по результатам контрольно-переводных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

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

### Теоретическая подготовка

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

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

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

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

### Практическая подготовка

#### Техническая и тактическая подготовка

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

1. Первой предпосылкой для овладения техникой является курс последовательного методического обучения.
2. Вторая не менее важная, предпосылка – постоянный рост тренированности спортсменов и равномерное развитие наиболее важных специальных физических качеств.
3. Третья предпосылка совершенствования техники заключается в развитии двигательного диапазона спортсмена применением разнообразных и специализированных средств тренировки, с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и недостатков в их технике.

## **Физическая подготовка**

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

Средства физической подготовки способствуют приобретению необходимых двигательных возможностей:

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

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

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

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

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

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

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

СФП должна решать следующие задачи:

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

## **Психологическая подготовка спортсмена.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотив к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все, чтобы достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за её достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний, и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель).

Для воспитания смелости, самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально их создавать.

Если же трудности, сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать (болевы

ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных горнолыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Годовой учебно-тренировочный план  
спортивной подготовки для группы этапа совершенствование спортивного мастерства

| п/п | разделы  | месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | всего часов |
|-----|--|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------------|
|     |  | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |             |
| 1   | Общая физическая подготовка  | 22     | 22 | 12 | 2   | 2  | 4  | 4   | 10 | 22 | 22 | 30  | 24   | 176         |
| 2   | Специальная физическая подготовка  | 54     | 16 | 16 | 20  | 8  | -  | -   | 9  | 28 | 22 | 40  | 58   | 271         |
| 3   | Техническая подготовка   | -      | 30 | 30 | 40  | 40 | 38 | 44  | 40 | 30 | 20 | -   | -    | 312         |
| 4   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                             | 4      | 4  | 2  | 4   | 6  | 4  | 6   | 2  | 2  | 2  | 2   | 4    | 42          |
| 5   | Участие в соревнованиях  | -      | -  | 10 | 20  | 24 | 24 | 26  | 7  | -  | 4  | -   | -    | 115         |
| 6   | Инструкторская и судейская практика  | 6      | 2  | 4  | 4   | 6  | 4  | 6   | 6  | 4  | 4  | 2   | 4    | 52          |
| 7   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тесты и контроль | 6      | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  | 6  | 6   | 6    | 72          |
|     | Всего часов  | 92     | 80 | 80 | 96  | 92 | 80 | 92  | 80 | 92 | 80 | 80  | 96   | 1040        |

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки           | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|--------------------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной спортивной подготовки | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                                      | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                                      | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                                      | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |



|   |  |          |                 |  |
|---|--|----------|-----------------|--|
|   | Физиологические основы физической культуры   | ≈ 70/107 | 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                                      | ≈ 70/107 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈ 70/107 | май             | Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | ...  | ...      | ...             | ...  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | ≈ 1200   |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200    | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.         |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200    | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |

|   |   |           |            |   |
|---|---|-----------|------------|---|
|   | Закаливание организма   | ≈ 13/20   | декабрь    | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|   | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                             | ≈ 13/20   | январь     | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|   | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта             | ≈ 13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈ 14/20   | июнь       | Понятливость. 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   | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
|   | ...   | ...       | ...        | ...   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 70/107  | октябрь    | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |

|                                     |  |   |             |   |
|-------------------------------------|--|---|-------------|---|
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося  | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Психологическая подготовка   | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта   | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия   | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                     | ...  | ...                                       | ...         | ...   |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>  | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной | ≈ 120                                     | 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.  |

|  |   |  |                |  |  |  |  |
|--|---|--|----------------|--|--|--|--|
|  | <p>деятельности</p>   |  |                |  |  |  |  |
|  | <p>Социальные функции спорта</p>  | <p>≈ 120</p>                                     | <p>октябрь</p> |  |  |  | <p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).<br/>Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>  |
|  | <p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>          | <p>≈ 120</p>                                     | <p>ноябрь</p>  |  |  |  | <p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>  |
|  | <p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>                | <p>≈ 120</p>                                     | <p>декабрь</p> |  |  |  | <p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>  |
|  | <p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> | <p>≈ 120</p>                                     | <p>май</p>     |  |  |  | <p>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</p>   |
|  | <p>Восстановительные средства и мероприятия</p>                             | <p>в переходный период спортивной подготовки</p> |                |  |  |  | <p>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</p> |
|  | <p>...</p>  | <p>...</p>                                       | <p>...</p>     |  |  |  | <p>...</p>   |

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

### ***16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта « горные лыжи» относятся.***

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

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

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования 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.

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

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

### ***17. Материально-технические условия реализации программы.***

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

наличие горнолыжной трассы

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

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.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря                    | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Бревно гимнастическое   | штук              | 1                  |
| 2.    | Брусья гимнастические   | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                                  | комплект          | 2                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                            | комплект          | 5                  |
| 5.    | Жилет с отягощением   | штук              | 10                 |
| 6.    | Измеритель скорости ветра   | штук              | 1                  |
| 7.    | Канат с флажками для ограждения трасс                               | погонных метров   | 1000               |
| 8.    | Конь гимнастический   | штук              | 1                  |
| 9.    | Крепления горнолыжные   | комплект          | 10                 |
| 10.   | Лыжероллеры горнолыжные   | пар               | 10                 |
| 11.   | Лыжи горные   | пар               | 10                 |
| 12.   | Мат гимнастический  | штук              | 10                 |
| 13.   | Мат защитный(для закрытия различных опор)                           | штук              | 10                 |
| 14.   | Машинка для заточки кантов лыж с комп.дис-в                         | штук              | 2                  |
| 15.   | Мостик гимнастический   | штук              | 2                  |
| 16.   | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг                        | комплект          | 3                  |
| 17.   | Палки горнолыжные   | пар               | 10                 |
| 18.   | Перекладина гимнастическая  | штук              | 1                  |
| 19.   | Пояс утяжелительный   | штук              | 10                 |
| 20.   | Ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки горнолыжных трасс) | штук              | 1                  |
| 21.   | Сани спасательные   | штук              | 3                  |
| 22.   | Скакалка гимнастическая   | штук              | 10                 |
| 23.   | Скамейка гимнастическая   | штук              | 6                  |
| 24.   | Скейтборд (роликовый)   | штук              | 10                 |
| 25.   | Снегоход  | штук              | 1                  |
| 26.   | Станок для заточки кантов горных лыж                                | штук              | 2                  |

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование                                  | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Ботинки горнолыжные                           | пар               | 10                 |
| 2.    | Защита горнолыжная(средство для защиты спины) | комплект          | 10                 |
| 3.    | Очки защитные                                 | штук              | 10                 |
| 4.    | Чехол для лыж                                 | штук              | 10                 |
| 5.    | Шлем  | штук              | 10                 |
| 6.    | Комбинезон горнолыжный                        | штук              | 1-на обуч УТЭ      |
| 7.    | Костюм ветрозащитный                          | штук              | 1-на обуч УТЭ      |
| 8.    | Кроссовки легкоатлетические                   | пар               | 1-на обуч.УТЭ      |
| 9.    | Носки горнолыжные                             | пар               | 1-на обуч УТЭ      |
| 10    | Перчатки горнолыжные                          | пар               | 1-на обуч УТЭ      |
| 11    | Термобелье спортивное                         | комплект          | 1-на обуч УТЭ      |

### К иным условиям реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки относятся :

-объем времени на ее реализацию с продолжительностью занятий не превышающих

на ЭНП-двух часов, на УТЭ-трех часов, на ЭССМ-четырёх часов, а при проведении более 1 занятия в один день суммарно не более восьми часов;

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

-непрерывность учебно-тренировочного процесса включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам с продолжительностью от 10%до 20% от общего количества часов в году.

## **18. Кадровые условия реализации программы:**

### **- укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.**

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

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

### **- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.**

### **Информационно-методическое условие реализации Программы.**

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329 –ФЗ, с дополнениями;

-- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ с дополнениями.

- Приказ Министерства Спорта Российской Федерации « об утверждении Федерального Стандарта Спортивной Подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт” от 31 октября 2022 года № 881

-Приказ Мин Спорта Российской Федерации « Об утверждении примерных дополнительной Программы спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»от06.12.2022№1144



- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 №613-н);
- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.3179-14 от 04.07.2014 № 4 с изменениями на 27.11.2020;
- Устав МБУ ДО СШ г.Звенигород;
- Действующие Правила соревнований по горнолыжному спорту;
- Положение о Единой Всероссийской Спортивной Классификации (нормы, требования и условия выполнения по горнолыжному спорту, приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. №1215
- . Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г
- Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
- ГУНМР Программы для детско-юношеских школ горнолыжного спорта. Москва
- РФГС Методическое руководство по горным лыжам. Москва 2016 г.
- антидопинговые Правила , утвержденные приказом Минспорта России от 24.06.2021 № 464

#### Интернет ресурсы

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
3. ([www.FGSR.ru](http://www.FGSR.ru)) Российская федерация горнолыжного спорта .

#### Примерный план физкультурных и спортивных мероприятий на год

| №   | Месяц   | Наименование соревнований                                 | Место проведения |
|-----|---------|---|------------------|
| 1.  | январь  | Соревнования "Рождество Христово" г.Звенигород            | Звенигород       |
| 2.  | январь  | Чемпионат и Первенство Московской области                 | Дмитров          |
| 3.  | январь  | Кубок "Малых гор России" 1 этап                           | Калуга           |
| 4.  | январь  | Всероссийские соревнования "Сибирские бобрята"            | Красноярск       |
| 5.  | январь  | Первенство города Звенигород по слалому-гиганту           | Звенигород       |
| 6.  | январь  | Региональные соревнования Кубок "Малых гор России" 2 этап | Дмитров          |
| 7.  | февраль | Всероссийские соревнования памяти ЗТР Кедриной Л.В.       | Белорецк         |
| 8.  | февраль | Первенство ЦФО  | Калуга           |
| 9.  | февраль | Региональные соревнования Кубок "Малых гор России" 3 этап | Калуга, Москва   |
| 10. | февраль | Межрегиональные соревнования "Кубок                       | Магнитогорск     |

|     |         |  |                             |
|-----|---------|--|-----------------------------|
|     |         | Медвежонка"  |                             |
| 11. | февраль | Региональные соревнования МО « на приз Клуба Волен»  | Яхрома, Дмитров             |
| 12. | февраль | Всероссийские соревнования « Снежные игры»   | Куса                        |
| 13. | февраль | Первенство г.. Звенигород , посвященное Дню защитника Отечества                            | Звенигород                  |
| 14. | март    | Традиционные детские соревнования "Приз В. Тальянова"                                      | Москва                      |
| 15. | март    | Чемпионат и первенство России (юниоры)   | Красноярск                  |
| 16. | март    | ТМ и Первенство России, спартакиада России(юниоры)   | Красноярск                  |
| 17. | март    | Региональные соревнования на приз Губернатора МО   | Дмитров п.Шуколово          |
| 18. | март    | Детские соревнования "Веселый Кваня"   | Калуга                      |
| 19. | март    | и  | Москва                      |
| 20. | март    | Первенство Одинцовского городского округа  | Дмитров                     |
| 21. | март    | Региональные детские соревнования приз Л. Тягачева   | Шуколово                    |
| 22. | март    | Региональные соревнования памяти "Братьев Преображенских"                                  | Шуколово                    |
| 23. | март    | Всероссийские соревнования, открытое первенство Ленинградской области на призы губернатора | Ленинград-я обл. Коробицыно |
| 24. | март    | Всероссийские детские соревнования "Весенняя капель"                                       | Апатиты                     |
| 25. | март    | ТМ и участие во Всероссийских региональных соревнованиях                                   | Кировск                     |
| 26. | март    | Международный "Праздник Севера"  | Кировск                     |
| 27. | март    | Чемпионат России, технические дисциплины   | Южно-Сахалинск              |
| 28. | март    | ТМ и Первенство России, спартакиада России(юниоры) технические дисциплины                  | Южно-Сахалинск              |
| 29. | март    | Всероссийские соревнования «Надежды России»  | Полярные Зори,Кировск       |
| 30. | март    | Всероссийские соревнования "Подснежники- ."  | Магнитогорск оз. Банное     |
| 31. | март    | Кубок города Звенигород по слалому-гиганту   | Звенигород                  |
| 32. | март    | Межрегиональные соревнования "Юг России"   | Сочи                        |
| 33. | апрель  | Всероссийские соревнования "Приз В. Цыганова"  | Мончегорск                  |
| 34. | апрель  | Кубок России   | Полярные Зори               |
| 35. | апрель  | ТМ и региональные детские соревнования   | Кировск                     |
| 36. | июнь    | ТМ и соревнования Летние снега Эльбруса  | КБР п.Терскол               |
| 37. | июль    | ТМ и открытое Первенство ДФО   | П-Камчатский                |
| 38. | ноябрь  | Региональные детские соревнования "Медвежонок"   | оз. Банное                  |
| 39. | ноябрь  | ТМ и участие в этапах Кубка России   | Кировск                     |
| 40. | декабрь | ТМ и участие во Всероссийских детских соревнованиях, "Открытие сезона"                     | Кировск                     |
| 41. | декабрь | ТМ и участие во Всероссийских детских соревнованиях, памяти Р. Шайхисламова                | Белорецк                    |
| 42. | декабрь | 2-ый этап Л-К Кубка России   | Белорецк                    |
| 43. | декабрь | 3-ый этап Л-К Кубка России   | оз. Банное                  |
| 44. | декабрь | 4-ый этап Л-К Кубка России   | Миасс                       |

